Dr. Eduard Estivill
Yolanda Sáenz de Tejada

¡A Jugar!

Actividades para enseñar buenos hábitos a los niños

Dr. Eduard Estivill
Yolanda Sáenz de Tejada

¡A Jugar!

Actividades para enseñar buenos hábitos a los niños

A Rocío, mi ahijada,

que sólo se comía mis besos.

Y a las hadas,

porque existen…

Yolanda Sáenz de Tejada Vázquez

A mi nieto Damià,

que ríe y duerme

como un ángel.

Eduard Estivill

Introducción

Los besos nacieron para malgastarse

En estas páginas, además de letras, hay una esperanza, la de acercar los niños a los adultos; o al revés…

Ojalá, gracias a este libro, miréis la vida con ojos de niño y ojalá se os llene el corazón de hijos…

YOLANDA SÁENZ DE TEJADA VÁZQUEZ

Prólogo

El objetivo de este libro es aportar una serie de conceptos, expresados en forma de juegos, para que los padres puedan inculcar mejores hábitos en sus hijos.

¡A jugar! surge de la colaboración con una madre responsable, Yolanda Sáenz de Tejada Vázquez, autora y experta practicante de las propuestas descritas. Aunando sus facetas de excelente escritora y madre preocupada por la educación de sus hijas, ha elaborado una serie de actividades, a partir de conceptos científicos constatados, fáciles de ejecutar y muy válidas desde el punto de vista educativo. Cada una de ellas está pensada con rigor y emoción, y ha sido probada con muchos niños.

Esta obra constituye una ayuda fundamental para los padres en la difícil tarea de educar a sus hijos correctamente y conseguir que sean mejores personas.

Muchas investigaciones avalan la necesidad de estimulación del cerebro para conseguir un óptimo desarrollo del ser humano. Como científico dedicado al estudio y difusión de los métodos para inculcar buenos hábitos en los niños, he podido comprobar la gran facilidad que tienen éstos para captar las enseñanzas y copiar los patrones de conducta de los adultos.

Los niños no nacen enseñados. Precisan de unos padres y educadores maduros y tranquilos que sepan transmitir las pautas de los buenos hábitos. Sin embargo, los progenitores no cuentan con un «Manual de instrucciones» para llevar a cabo la difícil responsabilidad de educar. Por ello, os transmitimos una serie de conocimientos científicos para llevar a cabo esta función en forma de juegos.

Si a un niño le decimos: «No pongas los codos sobre la mesa mientras comes», puede que entienda el mensaje, pero no «vivirá» la necesidad de realizarlo. En cambio, si utilizamos un juego para inculcar un hábito de buena educación en la mesa, seguro que no lo olvidará, porque habrá vivido la experiencia como protagonista.

El respeto al pequeño que debe vencer dificultades y problemas ha sido nuestra norma al elaborar este libro. Todos los niños tienen que superar pruebas para hacerse adultos; por eso mismo hemos ideado una colección de juegos adecuados a las situaciones más frecuentes que los padres deben afrontar en la vida diaria.

La importancia de enseñar valores y buenos hábitos

No basta con que los padres nutran a sus hijos con afecto y comodidades. Para hacer de ellos personas felices y responsables también es necesario transmitirles unos valores y hábitos que les den seguridad para crecer y madurar.

Muchos padres se quejan de la conducta de sus hijos y aducen que «no valoran nada».

Sin embargo, ¿se han encargado de educarles personalmente en estos valores? No se trata de reñirles cuando hacen algo mal, sino de enseñarles a crecer en una dirección que les permita transitar por la vida con seguridad y responsabilidad.

Esto se transmite hablando con ellos, pero también con nuestro ejemplo y a través de juegos como los que se proponen en este libro.

Para aprender buenos hábitos y valores, el niño precisa de coherencia por parte de sus progenitores. Es decir, no podemos transmitirles un hábito y a las primeras de cambio

«hacer la vista gorda» porque nos resulta más cómodo que el pequeño no proteste para seguir con lo que estamos haciendo.

Los hábitos se inculcan a través de la repetición, y es muy fácil perder todo lo ganado si empezamos a hacer excepciones; en muchos casos tendremos que empezar de nuevo y el esfuerzo educativo se habrá echado a perder.

Puesto que los niños interactúan con su entorno de manera muy intensa cuando están jugando; éste es un momento ideal para que adquieran aquellos valores por los que luego se guiarán como personas adultas. Puesto que el juego es un acto esencial en la vida de los niños, podemos recurrir a este espacio creativo para educarles de manera eficaz.

Para ello los padres deben mostrar siempre una actitud segura y confiada. Los niños tienen gran sensibilidad para captar las contradicciones e incoherencias de los mayores; por consiguiente, es importante que los progenitores tengan una idea clara de los valores en los que quieren educar a sus hijos y que se mantengan firmes —lo cual no significa que deban mostrarse autoritarios— en ese código.

A modo de ejemplo, si un adulto explica algo de lo que no está seguro a un niño, este último puede inferir del tono empleado esa duda y, por lo tanto, no dar importancia a lo que le está diciendo. De hecho, está comprobado que los bebés captan las intenciones y sentimientos que les transmiten los padres a través del tono de voz.

Por esta misma razón, es importante que no haya incongruencias ni criterios diferentes entre los progenitores, ya que con ello sólo lograrían confundir al pequeño. Los juegos

de este libro están basados en un criterio: ayudar a los padres a educar sin esfuerzo, y a los niños a asimilar unos hábitos y valores de manera divertida y natural.

Sin duda, se producirán momentos de crisis en los que el pequeño se rebele a través de una conducta inadecuada. En estos casos es importante no ceder a los berridos, ya que entonces el niño entenderá que funcionan y reproducirá este comportamiento cada vez que desee lograr algo. Resumiendo: estaremos reforzando un mal hábito.

Una educación efectiva precisará que más de una vez hagamos oídos sordos a los chillidos, lágrimas o pataletas del niño, para que así aprenda que las cosas no se obtienen con estos medios.

Si mantenemos una coherencia pedagógica, estas escenas de rabia serán cada vez menos frecuentes, porque el pequeño habrá adquirido un canal maduro e interactivo para comunicarse con los padres.

En ese sentido, los juegos de este manual son una invitación a ponernos manos a la obra para lograr que nuestros hijos adquieran buenos hábitos, unos valores sólidos y la autoestima que necesitan para hallar su lugar en el mundo.

DR. EDUARD ESTIVILL

Ingredientes para los padres

• **Emoción:** Tenéis que rescatar la emoción y la alegría de cuando erais pequeños. Cada juego deberá ir acompañado de amor y de esa sonrisa que a veces olvidamos.

• **Planificación:** Si creamos expectativas, será más fácil que los niños disfruten. No olvidemos que la felicidad no sólo se consigue haciendo cosas sino también planificándolas.

• **Todos fuimos niños:** Para enseñar hay que saber escuchar. Revisar nuestra niñez nos servirá para recordar que de pequeños no nos comprendían, que tampoco nos gustaba la verdura, que vestirse era un tormento…

• **No somos infalibles:** Los padres que se equivocan son más humanos. Si asumimos que no sabemos algo pero que lo indagaremos, nuestro hijo pensará que todo tiene una solución. Nuestras equivocaciones, si las admitimos, nos acercarán más a ellos.

• **El amor loco:** ¿Cuánto hace que no tomas a tu hijo en brazos y le

dices lo mucho que le quieres? Hazlo a menudo, aunque sea mayor. El amor no tiene edad y el cariño nunca sobra.

1 YO PONGO LA MESA

La educación no es llenar un cubo, sino encender un fuego.

W. B. Yeats

Utilidad

Lo más importante que hace un niño es crecer y, para ello, lo más valioso de lo que dispone es el amor.

Para que se desarrolle de forma saludable es fundamental que promovamos su autoestima y su independencia. Por eso es vital

que el niño se interrelacione con los elementos de su casa y con los integrantes de su familia. Enséñale a hacer pequeñas cosas que sean útiles para todos. A través del juego podemos animarle a colaborar en las tareas diarias.

Experiencia

Isabel tiene nueve años. Desde hace dos, pone la mesa antes de cenar. Su hermana Marta tiene cinco y lo intenta desde hace un año. Al principio le encantaba la idea, pero a medida que iba pasando el tiempo se volvía más lenta y perezosa. Se entretenía mirando los dibujos animados y se justificaba diciendo que estaba cansada.

Al introducir este juego, la hora de la cena se convirtió en una sorpresa continua…

Características

Número

de A partir de 2. Si los niños tienen invitados es estupendo, pues así **jugadores:**

todos colaboran.

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

De 5 años en adelante.

Preferencia horaria: A la hora de la comida.

Materiales

• **Elementos decorativos: Cualquier cosa vale, como pinzas de la ropa, velas, plumas, piedras, hojas… incluso los juguetes de los niños.**

• **La mesa para la comida y el menaje necesario.**

• **Una cucharadita colmada de imaginación.**

Preparación

1 Explícale a tu hijo (o a tus hijos) que a partir de ese día le enseñarás a poner la mesa:

«Como eres muy mayor, ya estás preparado para ayudarnos. Me gustaría encargarte una labor muy importante para todos». Si tienes dos o más hijos mucho mejor, porque así se alternarán entre ellos. Si tienes uno, habrás de jugar tú también. El juego debe tener dos participantes como mínimo. Si lo tiene que hacer solo, el niño perderá interés.

2 «Hoy empezaré yo a poner la mesa. A partir de hoy, será una fiesta cada vez que cenemos», puedes empezar a decirle. Comienza tú para que al día siguiente tu hijo pueda imitarte. Los niños tienen una capacidad de retención increíble, y si despiertas su interés, serán capaces de hacerlo todo prácticamente igual. ¡Incluso mejorarlo!

3 «Debes esperarte fuera de la cocina.» (O del lugar donde vaya a tener lugar la comida.) «Mamá va a poner la mesa y cuando esté lista os avisará.»

Empieza el juego

1 Cierra la puerta y pon la mesa tal como lo haces normalmente. Hecho esto, saca los pequeños tesoros que previamente habrás preparado. Ponlos encima y decora la mesa

con ellos. Te aseguro que este momento te resultará muy divertido, pues podrás poner a prueba tu creatividad. Si tienes una vela a mano, puedes apagar las luces cuando entre tu hijo. Todos los niños son pequeños artistas muy sensibles a la belleza.

2 Cuando termines de decorar la mesa, sal y llama a tu hijo. Antes de que entre, dile con tono muy ilusionado: «¿Estás preparado para tener la cena más bonita de tu vida?».

3 Una vez sentados a la mesa, apaga las velas si las hay y retira todos los extras decorativos. No olvides que los niños se cansan enseguida. Así, al día siguiente todo les parecerá nuevo.

4 Durante la cena dile que también él prepare su pequeña caja de tesoros para decorar la mesa. Proponle usar los tuyos si quiere, pero «seguro que tú piensas en cosas muy bonitas y a nosotros nos encantará ver cosas nuevas».

5 Explícale que cada día le enseñarás a colocar algo nuevo en la mesa. Primero empieza por algo fácil para que él aprenda (por ejemplo, a poner los platos y los vasos, luego las cucharas y las servilletas). «Después de aprender, podrás decorar la mesa.»

6 Si estáis los dos solos, tendrás que abandonar el lugar donde vayáis a comer para no arruinar la sorpresa. Si sois más es perfecto, porque así tú podrás seguir cocinando y tu hijo decorará la mesa para sorprender al resto de los comensales.

7 Cuando el niño os llame, es muy importante que al entrar todos digáis lo bonito que está y lo bien que lo ha hecho.

8 Al día siguiente pondrá él la mesa. No olvides que necesitará tiempo para ello. Es preferible comer un poco más tarde pero enseñarle a colaborar.

9 Cuando el niño lo haya hecho 5 o 6 veces, se aburrirá. Antes de que esto ocurra, ya le habrás inculcado un hábito que no olvidará. Puedes volver a este juego cuando pase un tiempo, si es necesario.

Consejos y variantes

• Guarda pequeñas cosas que vayas encontrando (unos pendientes que

ya no te pongas, las bolas de un collar roto, el lazo de un regalo…).

• Si ves algo en la calle —o en un viaje— que te parezca gracioso, tráeselo a tu hijo para su caja de tesoros.

• ¡A mí me regalaron unas velas con forma de rana que durante muchos días fueron la sensación de mis hijas al decorar la mesa!

Valores

• **AUTOESTIMA:** A través del juego enseñamos al pequeño a sentirse útil y necesario.

Si él no pone la mesa, no comemos.

• **CREATIVIDAD:** ¡No podéis imaginaros qué mesas tan preciosas puede llegar a poner un niño!

• **MISTERIO:** Los niños adoran el misterio, para ellos es una fuente incalculable de emoción.

• **CONCENTRACIÓN:** Al estar centrado en una actividad, el niño estimula su capacidad de concentración.

2 ENSÉÑAME A COMER

Educar es transmitir la civilización.

Ariel Durant

Utilidad

Este juego es muy intuitivo. Con él conseguimos que nuestro hijo se siente a la mesa a comer de forma correcta. Y si le tenemos que llamar la atención, nadie se percatará.

Es muy importante tener en cuenta la dignidad de los niños.

Hay que evitar exclamar: «¡Pablo, quita el codo de la mesa!», «¡María, siéntate recta!», ya que a los niños les da vergüenza que les llamemos la atención delante de los demás.

Experiencia

Marta se había sentado a comer con siete niños más. A sus 4 años, apenas llegaba a la mesa. Aun así, se puso su servilleta y sus manos aparecían en la superficie. De pronto la oí: «CO… CO… CO…».

Estaba llamando la atención a una prima mayor. Se dirigió a mí indignada y me dijo:

«¡Nadie me hace caso! No se enteran de nada».

¡La pobre pensaba que todo el mundo sabía jugar a este juego…!

Marta juega desde los 3 años.

Características

Número

de Mínimo 2. Es ideal llevarlo a cabo con más gente que no conozca las

jugadores:

reglas, porque así el niño se divierte más. Le maravilla el hecho de tener una especie de pacto secreto con los que sí saben jugar.

Interior

o Ambos.

exterior:

Edad:

A partir de 3 años.

Preferencia

Cuando un adulto se siente a la mesa con el niño.

horaria:

Materials

• Una mesa preparada. Cada familia tiene unos hábitos de comportamiento concretos a la hora de sentarse a la mesa para comer. A continuación os defino los míos para poder explicaros el juego:

Recto: Uno ha de sentarse recto en la silla. Así evitamos que la columna sufra y que la comida se caiga. La palabra clave es: RE.

Codos: No se apoyan los codos sobre la mesa. La palabra clave es CO.

Manos: Las dos manos han de estar a la vista. O bien sujetando los cubiertos, o bien apoyadas encima de la mesa o con el pan. La palabra clave es MA.

Servilleta: Debe ponerse sobre el regazo del niño. Así si se le cae comida no se mancha. Si se utilizan de papel, se pueden comprar de tamaño grande. La palabra clave es SER.

• **Un guiño cubierto de amor.**

Preparación

1 Elabora una lista junto a tus hijos con las normas de comportamiento que deben aplicar a la hora de comer. No te olvides de pedirles sugerencias: «¿Qué norma más se te ocurre que podamos escribir?».

2 No anotéis más de cuatro reglas, para que logren recordarlas todas. Una vez vayan dominando el juego, se pueden ir aumentando.

3 Es importante explicar a los niños que con este juego aprendemos todos.

Errar es aprender

Es muy importante que simules que tú también te equivocas. Así te enseñarán ellos y reforzarás el hábito. No existen padres que lo hagan todo bien. Si ellos nos corrigen, se sentirán más cercanos a nosotros. Cuando te confundas, haz siempre un comentario del tipo: «¡Vaya tela, una madre que no lo hace bien!» o «¡Mira a papá, también se equivoca!».

Empieza el juego

1 Una vez sentados todos a la mesa, debemos detectar cuándo uno hace algo incorrecto.

Si tu hijo pone el codo sobre la mesa, has de repetir CO, CO, CO… y a continuación le haces una pregunta o dices una frase que empiece por CO. «¿CÓmo se llamaba tu amigo del otro día?»

2 La pregunta no tiene importancia, lo importante es el CO.

3 Si no se ha puesto la servilleta, le dirás una frase con SER… «¡SER mayor es estupendo!»

4 Y así con todas las normas que hemos puesto. MA…, RE…

5 Cuando el niño oiga alguna de esas sílabas, inmediatamente revisará si es su codo el que está en la mesa (piensa que a veces no nos damos cuenta). Le estamos enseñando a comportarse sin que nadie aprecie que lo estamos haciendo. ¡Es un código secreto! Sólo nosotros, los que conocemos el juego, podemos comunicarnos. Su dignidad quedará a salvo.

6 Al terminar comenta el juego y no olvides mostrarte efusiva. Dile a tu hijo lo bien que lo ha hecho.

Consejos y variantes

• Puede ser que el primer día no salga bien, pero con el tiempo lo iréis perfeccionando.

• No dejes fuera del juego a los más pequeños; pueden hacerlo igual de bien.

• Si viene algún amigo a comer o a cenar, dile a tu hijo que le explique el juego. Se sentirá importante al ver que él lo hace muy bien y que puede enseñárselo a otros.

Valores

• **UNIÓN Y COMPLICIDAD:** Ingredientes básicos de una convivencia en armonía.

• **COMPROMISO:** El niño se sentirá muy importante si nos enseña a

hacerlo bien; sólo tenemos que confundirnos para que él nos corrija.

• **INGENIO:** Con este juego conseguimos que también sean diestros con el lenguaje.

Han de pensar en una palabra que comience por CO, SER, RE….

3 ME TOCA COMER A MÍ

El

oso

Goloso

de

peluda

piel,

el

oso

Goloso

sólo come miel.

Gloria Fuertes

Utilidad

Es totalmente normal que los niños no tengan siempre la misma **hambre**. Esta inapetencia transitoria la regula el cerebro según sus necesidades de crecimiento y energía. A los adultos nos pasa igual. Si obligamos a comer a los pequeños, lo único que lograremos es que vean la comida como un enemigo.

A partir de los 6 u 8 meses, un niño puede empezar a comer con las

manos. A los 12

meses puede empezar a usar una cuchara y a los 15 casi comerá solo. Únicamente hay que ponerle comida y mucho amor…

Es aconsejable que el niño coma por sí mismo desde la edad más temprana posible y que vea las horas de comer como algo divertido y necesario, no como una obligación y una lucha. Con este juego queremos que la familia se una alrededor de la mesa con alegría y ganas de pasarlo bien.

Experiencia

Paco comía bien, era un niño que a los 6 meses pedía la comida y disfrutaba con ella. A los 11 meses su madre vio que perdía apetito y decidió «ayudarlo» a comer. Para ello utilizaba el llamado «truco del chupete»: le daba una cucharada y le metía el chupete en la boca.

Paco ha llegado a los 4 años sin apetito y, sobre todo, sin ganas ni interés por la comida.

Cuando introdujimos este juego tardó dos días en adaptarse, pero al menos probó todos los platos.

Características

Número

de Al menos 2, pero lo ideal son 3 o 4.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

A partir de 1 año, que es cuando el crío empieza a comer solo.

Edad:

Pueden jugar niños de varias edades.

Preferencia

Durante las comidas.

horaria:

Materiales

• La mesa puesta para que todos los que se sienten a ella puedan empezar a comer juntos.

• Un premio elegido previamente por el niño al que más trabajo le cueste comer (el premio ha de ser algo de comer).

• Al menos 2 o 3 comensales. Puedes esperar al fin de semana, si entre semana no sois bastantes.

• Hambre… ¡y un saco de risas!

Truco casero

Cuando en casa hacemos este juego, siempre empezamos por el alimento que menos les gusta a mis hijas. Así, con el juego se lo comen estupendamente y luego siguen con lo que quieren. En mi caso comienzo siempre por la verdura.

Preparación

1 Antes de comer, di a los que van a jugar que ese día vais a hacer un juego muy divertido y que a continuación se lo vas a explicar.

2 Como vas a empezar por la verdura –o el plato que menos le guste a tu hijo–, no la pongas aún en la mesa. Primero explica el juego.

3 Empezarás: «Este juego es para que lo hagamos todos y nos riamos juntos. Pero primero tienes que pensar en un premio rico» (las chucherías no son un premio; tampoco la bollería).

4 «Ahora os explico el juego. Tenemos que seguir un orden. Nadie puede comer hasta que le toque el turno. Cada uno dirá una palabra antes de comer. Si el que empieza dice un nombre propio, los siguientes han de decir nombres propios también.»

5 «Y nadie puede comer hasta que le toque su turno. Así pues, yo digo "¡Yolanda!" y tomo mi cuchara. Luego te toca a ti y tienes que decir un nombre propio y comer. Todos igual.»

Empieza el juego

1 Os sentáis a la mesa. Lo ideal es que empieces tú; a continuación el niño. Con el juego probará la comida; si ves que pone mala cara, no le insistas mucho para que siga comiendo. Es todo un logro que coma algo que no ha probado o que no le gustaba antes.

2 Cada vez que te toque a ti, gesticula indicando que está muy rico y dilo en voz alta:

«¡Hummm, qué bueno! ¡Qué rico!».

3 Si ves que van lentos, no les metas prisa directamente, sino que di: «¡Tengo hambre, quiero que me toque ya!».

Consejos y variantes

• Si tu hijo es pequeño, no le pongas la comida en la boca cuando mire a otro sitio ni le entretengas. Recurre a juegos de motivación para que sepa que está comiendo y lo disfrute.

• Utiliza este juego con las comidas que sean más necesarias para tu hijo y que más trabajo te cuesten.

• Por supuesto, respeta el horario de alimentación de tus hijos. No les des nada de comer antes de las comidas. Si tienen mucha hambre y no pueden esperar, bastará un trozo de fruta.

• Acostumbra a tu hijo a tomar fruta entre horas. Yo me la llevo a la playa, por ejemplo, porque allí siempre tienen hambre.

Valores

• **COMER LO JUSTO:** La cantidad de alimento la regulan nuestros hijos. Si los sobrealimentamos, a la larga tendrán problemas de sobrepeso.

• **COMER SANO:** Este juego está pensado para las comidas más difíciles para los niños (verdura, fruta, pescado). Queremos motivar a nuestros hijos para que lleven una alimentación sana y equilibrada.

• **COMIDA EN FAMILIA:** Si comemos en familia, les estamos escuchando y estrechamos lazos con ellos.

4 YA SÉ DESAYUNAR SOLO

El tiempo no es oro, es vida.

José Luis Sampedro

Utilidad

Los fines de semana podríamos dormir un poco más si no tuviéramos que levantarnos a preparar el desayuno de los niños. Este juego te permitirá quedarte al menos media hora más en la cama. Como ya sabemos, ¡el tiempo es vida!

Experiencia

Macarena se levantaba cada mañana por sí misma. Es una niña muy obediente y sus papás le habían enseñado a encender el televisor, por lo que durante al menos media hora se quedaba sola en el salón viendo dibujos.

Sin embargo, Macarena estaba acostumbrada a desayunar antes de ir al cole, y al rato de estar despierta, le entraba un hambre atroz.

Su madre me contó que antes de acostarse dejaba unas galletas en su mesita de noche para que cuando la niña entrara en su habitación ella no tuviera que levantarse. Con esto sólo conseguía que Macarena entrara cada cinco minutos y que, cuando su madre ya levantada le ponía el desayuno, no tuviera hambre.

Esto me indujo a elaborar un juego que funcionó estupendamente. Hace dos años que la madre de Macarena aplica este juego, y ahora la niña ya se prepara sola incluso las tostadas. Eso sí, sólo los sábados o los días en que sus papás duermen más.

Media hora más de deascanso

Este juego no es para que los adultos se queden en la cama hasta el mediodía. Más que nada porque, si se trata de niños pequeños, no podemos dejarlos tanto rato solos.

Para controlar el tiempo, puedes pedir al pequeño que te avise cuando se despierte («Cuando te levantes ven a darme un beso, mi amor, así tendré sueños bonitos mientras te vas solo al salón»). A continuación, pon el despertador para que suene al cabo de media hora. Puedes ir aumentando este tiempo hasta que veas que el niño ya lo hace bien; entonces podrás prescindir del despertador.

Características

Número

de Tu hijo o hija como mínimo. También puede participar algún **jugadores:**

amigo del cole.

Interior o exterior: Ambos.

De 5 años en adelante (hay niños que con 4 años ya lo hacen **Edad:**

perfectamente).

Preferencia horaria: Durante el desayuno.

Materiales

• **Dependerá mucho de lo que tu hijo desayune y de si necesita más o menos preparación.**

• **Así pues, necesitamos, por ejemplo: un batido o un tetrabrik de leche (con una pajita), unas galletas (en un paquete que esté abierto), un plato y una servilleta. Si tu hijo prefiere cereales, puedes ponerle un cuenco.**

• **Una mesa en un sitio agradable. Lo aconsejable para no cambiar los hábitos es que sea donde suele desayunar.**

• **Un beso a destiempo.**

Preparación

1 Habla con tu hijo la noche anterior al juego. «Mañana será un día especial. Como ya eres mayor, hemos decidido que desayunarás solo. Cuando te levantes, tendrás la mesa puesta para que puedas comer aunque nosotros no nos hayamos levantado.» No le estás diciendo que quieres dormir más, sino que él es mayor y que por esta razón ya puede hacer cosas solo.

2 Sigue explicándole el juego, que dependerá mucho de lo que suele hacer cuando se levanta. Supongamos que ve la televisión un rato. En este caso le diremos: «Cuando te levantes, podrás ver la televisión un ratito. Te dejamos el canal preparado para que no tengas que cambiarlo». Hay que tener en cuenta que los niños deben ver la televisión de forma controlada. No deben tener acceso al mando a distancia para ir cambiando de canal.

3 «Cuando tengas hambre, tendrás tu desayuno preparado. Será una sorpresa, pero estamos seguros de que te encantará.» Nadie mejor que tú sabe lo que le gusta a tu hijo.

4 «Luego, mi amor, cuando hayas visto la televisión un rato, vienes a despertarnos.»

Empieza el juego

Al día siguiente, cuando el niño se levante, lo primero que hará será ir a ver el desayuno que le has preparado. Por eso es muy importante dejarlo todo a punto para que no nos necesite.

Consejos y variantes

• Obtendrás muy buen resultado si le preguntas a tu hijo qué le apetece desayunar.

Puede elaborar una lista, y así lo premias con una de las cosas que le gusten, siempre que sea saludable.

• Es muy importante, y hay que dejárselo muy claro, que no coma nada de la nevera o de los armarios de cocina si no estáis delante.

• Prepárale una mesa divertida y coqueta. Bastará con un mantel de las tiendas de

«todo a 1 euro» o un trozo de tela; incluso un trapo de cocina de un color intenso. Así sabrá que se trata de una ocasión especial. Puedes ponerle además algún tipo de decoración: una hoja o una nota con un dibujo, por ejemplo.

Valores

• **AUTONOMÍA:** Si motivamos a nuestros hijos para que cada vez sean más independientes, les facilitaremos la futura toma de decisiones.

• **PREMIO SANO:** Premiar la madurez de tu hijo con una comida sana es mostrarles que la comida es un obsequio, no una obligación. Esto nos ayudará mucho a la hora de hacerles disfrutar del placer de los alimentos.

• **SOLEDAD:** Las personas que saben disfrutar de su soledad adquieren más recursos y son más creativas. Si nuestro hijo aprende a estar solo, también valorará estar acompañado. Le estamos enseñando a utilizar su tiempo y a administrarlo.

5 EL DESAYUNO ESPECIAL DE YOLANDA

No es la carne ni la sangre lo que nos une, sino el corazón.

Johann Schiller

Utilidad

Este juego está diseñado para que los niños disfruten desayunando con sus padres o familiares y, a su vez, para que los adultos disfruten viéndolos comer.

Es un método que fomenta la unión en torno a la mesa y a los alimentos.

Experiencia

En casa, el desayuno con nombre lo hacemos el sábado o el domingo. Siempre es un motivo de fiesta, sobre todo si hay invitados. Los niños toman una tostada de una fuente que hay en el centro, la ponen en su plato y la parten en trozos. Luego preguntan: «¿Por quién empezamos?». Uno decide de qué sabor va a ser el primer trozo y, por turnos, los demás van eligiendo los siguientes. Así, terminamos la tostada tras haber probado diferentes sabores.

Mi sobrina Alejandra, por ejemplo, nunca había comido queso fresco sobre pan. ¡Y al segundo día ya le añadía mermelada!

Cuando hacemos este juego, la mayoría de las veces he de decir a los niños que no coman más; cuando un niño repite un fin de semana en casa, lo primero que me pregunta es si vamos a preparar el desayuno.

Hidratos para crecer

Los niños necesitan tomar hidratos de carbono para su desarrollo. Por eso en este juego el ingrediente principal es el pan. Servimos a los pequeños tostadas y ellos

eligen qué untarán encima. Así tienen la sensación de que son

ellos los que deciden su desayuno, a pesar de que tú ya les has dado la tostada. Puedes poner dos o más clases de pan para que los prueben.

Características

Número

de Al menos 2. Es ideal hacerlo cuando hay mucha gente, para que **jugadores:**

haya variedad.

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

A partir de 1 año.

En el desayuno. Temprano, para que les dé tiempo a asimilar toda **Preferencia horaria:** la comida.

Materiales

• **Una mesa bien preparada es el requisito más importante para que valoren la comida. No se comen igual una galleta que está en un paquete que si forma una flor con otras en un plato.**

• **Cualquier alimento que se quiera desayunar. Hay que evitar siempre la repostería y fomentar los productos naturales.**

• **Un toque de sonrisa espolvoreada.**

Preparación

1 Elige un día del fin de semana para hacerlo. Avisa a los niños durante la semana para crear expectativa y curiosidad.

2 Pon el nombre de un miembro de la familia al desayuno. Puedes alternar los nombres: cada semana uno.

3 Prepara una mesa bien bonita con manteles y platos.

Empieza el juego

1 Convoca a los participantes. Una vez estén todos en la cocina, empieza a sacar cosas de la nevera para desayunar. Puedes alternar dulce y salado. Ellos han de colaborar a elegir la comida; así se sentirán protagonistas de una fiesta.

2 El pan y el resto de los alimentos deben presentarse en fuentes o platos. No hay que servir nada salvo la leche. Son ellos los que deben ir seleccionando lo que quieren.

3 Propón a los miembros de la mesa que cada uno decida un sabor diferente que el resto probará.

4 Al terminar el desayuno, pregúntales qué se les ocurre para el próximo día. Seguro que tienen alguna sugerencia.

5 Entretente en la sobremesa preguntando qué sabores les han gustado más y cuándo vais a hacer el próximo encuentro.

Consejos y variantes

• Si vas al supermercado con ellos, diles que elijan algo saludable para el desayuno.

• No dejes al margen a los niños más pequeños, ya que lo harán igual de bien.

• Procura organizar el desayuno especial cuando haya algún amigo en casa. A tus hijos les encantará disfrutarlo junto a sus compañeros.

Valores

• **COMPARTIR SABORES:** Es muy importante que al menos una vez al día los niños coman junto a un adulto, sin televisión y charlando tranquilamente. Se trata de

«celebrar» juntos los alimentos. Queremos que los niños no sólo se alimenten, sino que lo hagan con placer y en nuestra compañía.

6 ¡QUÉ DESAYUNO MÁS DIVERTIDO!

La vida es el arte de dibujar sin disponer de una goma.

John Gardner

Utilidad

¿Cuántas veces nuestros hijos han vuelto de la escuela sin haber probado el desayuno que les habíamos preparado? Nos dicen: «¡Es que no tenía hambre!» o «¡Se me ha olvidado!».

Para que no se repita, caemos en la tentación de prepararles cosas que les gusten, olvidando que la alimentación de ahora forma parte de su bienestar futuro. ¿Por qué, entonces, no les motivamos para que tomen el desayuno de forma divertida?

Experiencia

Carla tiene 10 años. Casi siempre vuelve a casa con el desayuno intacto. Su padre, cada vez que la recoge después del colegio, le pregunta: «¿Te has comido hoy el desayuno, Carla?».

Pero a ella no parece importarle que del desayuno dependa la energía que su cuerpo necesita para el resto del día.

Cuando probamos este juego, ella me confesó que sus amigos le habían comentado la suerte que tenía con el desayuno que le preparaban sus padres… Ese día, al salir del colegio, su padre no tuvo que preguntarle nada. Fue Carla quien le dijo encantada:

«¡Papá, el desayuno era genial!».

Características

Número

de Los que se quiera.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

De 6 años en adelante (siempre que sepa leer).

Preferencia

Cuando tenga que tomar el desayuno o la merienda; también una **horaria:**

comida cuando vaya de excursión.

Materiales

• **Un papel para escribirle un mensaje. Un tamaño adecuado sería media cuartilla, para que al doblarlo quepa bien en la bolsa de la comida.**

• **Un bolígrafo o rotuladores de colores.**

• **Un recuerdo infantil.**

Preparación

1 Escríbele algo divertido –algo que te guste o un poema– y añádelo a la bolsa del desayuno. Piensa que si lo ven los amigos y se ríen, tu hijo será el centro de atención y esto le hará sentirse privilegiado.

2 Pon todo tu ingenio: utiliza los rotuladores, exprésate… Descubrirás además que es muy divertido.

Empieza el juego

1 Antes de salir, dile a tu hijo que no se olvide de desayunar. «Al menos abre la bolsa para ver qué sorpresa hay.» No le des muchas pistas o lo abrirá enseguida y el juego perderá la gracia.

2 Cuando regrese a casa, comenta el juego con él. Si le pones acertijos o poemas relacionados con la comida, pregúntale si lo ha adivinado o qué le dijeron sus amigos.

Su punto de vista u opinión te servirá para las próximas preparaciones.

3 No abuses de este método, y nunca le avises de si tiene juego o no. Dos o tres veces por semana será suficiente al principio. Luego puedes reducir la frecuencia y prepárselo sólo de vez en cuando.

Consejos y variantes

• Tu hijo no apreciará si sabes o no dibujar; por lo tanto, no debe preocuparte si el perro que has dibujado te ha quedado mal. Lo importante es que a él le parecerá genial que su padre o su madre le

hayan dibujado algo.

• Si tienes dos hijos, dile al mayor que dibuje algo creativo para el pequeño. Le parecerá divertido. Explícale la importancia de su labor: «Gracias a ti, tu hermano comerá sano.

Ponle algo divertido que tú sepas que le hará gracia».

• Dile a tu hijo que haga un concurso con sus amigos: «Cuando abras el desayuno, pide a tus amigos que adivinen qué hay».

Valores

• **NUTRICIÓN**: Este juego es ideal para controlar que su alimentación sea sana y equilibrada.

• **COMPENETRACIÓN:** Al regalar a tu hijo parte de tu imaginación, estás acercándote a él. No olvides que a veces hay que estar al nivel de los niños para que nos admiren más.

Ejemplos de acertijos sobre alimentos

¿Qué hay dentro de esta bolsa

que tiene color blanco,

está riquísimo

y no es un moco?

(Yogurt de coco)

Un pez quiso ser hombre

para comerse lo que tú tienes de desayuno.

Cuando intentó salir del agua,

el mar lo castigó y lo convirtió en cerdo.

¿Qué alimento viene de la pata del cerdo

y está en tu bocadillo?

(Jamón)

7 LA CAMPANA OBEDIENTE

Casi siempre tenemos conocidos que confundimos con amigos, si se pierde a un conocido se reemplaza por otro, pero cuando se pierde a un amigo el dolor es irreemplazable.

José Manzanares

Utilidad

Casi todos los niños suelen hacerse los remolones cuando sus padres los llaman para ir a cenar, comer o desayunar. Más de una vez los niños desafían los deseos de sus padres.

Pero no olvidemos que esto forma parte de su crecimiento. Nos ponen a prueba con su conducta para ver cómo reaccionamos. En este momento nuestra respuesta es parte de su aprendizaje.

Con este juego, tu hijo se divertirá acudiendo a tu llamada…

Experiencia

Isabel tiene 4 años. Si está absorta en algo, no escucha. ¡No digamos si está viendo dibujos! La llamamos: «¡Isabel, Isabel, ven a desayunar!», pero ella no oye nada.

Cuando probamos con este juego, nos dimos cuenta de que, si utilizábamos un sonido poco común, no era necesario llamarla a voces. Así, además, evitábamos la típica regañina: «Llevo llamándote una hora, ¿no me oyes? ¡Voy a esconder el mando del televisor!».

Características

Tu hijo y tú como mínimo. Es excelente si hay más niños en la casa, **Número**

de porque así todos acudirán al oír el sonido y tu hijo se sentirá

importante **jugadores:**

por ser el protagonista de un juego tan innovador.

Interior

o Ambos.

exterior:

A partir de los 3 años, o incluso antes. Lo he probado con niños de 2

Edad:

años y acuden perfectamente.

Preferencia

Este juego lo has de aplicar a la hora de la comida que más problemas te **horaria:**

dé, ya sea durante el desayuno, el almuerzo o la cena.

Materiales

• **Una campana (o cualquier otro objeto que suene: cencerro, flauta, silbato; hay algunos que simulan trinos de pájaros); lo encontrarás en cualquier bazar de objetos de regalo. Puedes ponerle un nombre divertido. Es estupendo porque el niño lo podrá tocar.**

• **Un sitio donde dejar la campana que no esté al alcance de los niños.**

• **Constancia y un montón de sonrisas fritas.**

Preparación

1 Es la hora de la cena y tu hijo está jugando o viendo dibujos de la tele. Quieres llamarle para que vaya a cenar… ¡Vamos a jugar!

2 Vas hacia el sitio donde se encuentra el pequeño, te sientas a su lado y le dices que quieres hablar con él de un juego muy importante. Apagas el televisor, le miras a los ojos y le dices: «He tenido una idea para que a partir de ahora sólo nosotros sepamos que has de venir a

cenar sin necesidad de llamarte. ¿Adivinas cuál es?». Es muy importante mantener la intriga, porque así el niño reaccionará.

Empieza el juego

1 «Hoy vas a empezar tú con el juego. Pero tendrás que explicárselo a…» (la persona que esté en la casa, el papá, la abuela…).

2 Llevas a tu hijo a la cocina y le enseñas la campana (no te olvides de decir lo mágica y maravillosa que es): «A partir de ahora, cada noche sabremos que es la hora de cenar porque yo tocaré la campana. Entonces, como es un código secreto, tú vendrás sin que yo te llame. La gente que esté en casa en ese momento se quedará extrañada, y como no sabrá qué significa el ding dong, tendrás que decirles: «¡A cenar!».

3 Cuando haya acudido a cenar, como premio puedes darle la campana para que avise a los otros para que se sienten a la mesa.

Consejos y variantes

• Podéis alternar el uso de la campana: un día avisa el niño, y al día siguiente tocas tú la campana para que sea él quien acuda.

• No te olvides de llevar a cabo este juego si hay más niños en la casa. Es increíble cómo surgen de todas partes sin tener que llamarles. ¡Se lo van diciendo unos a otros!

• Deja que tu hijo avise siempre que él quiera. A veces yo pregunto a los míos:

«¿Quieres tocar hoy la campana?».

• No dejes la campana en un lugar al alcance de los niños. Tiene que ser un elemento asociado exclusivamente a un hábito.

• Recuerda que, si felicitas a tu hijo por lo bueno en lugar de regañarle por lo malo, estarás fomentando sus ganas de hacer las cosas bien.

Valores

• **OBEDIENCIA:** Con este juego conseguimos que nuestro hijo atienda a nuestras indicaciones de forma positiva, reforzando así su autoestima y la armonía en familia.

• **PLANIFICACIÓN:** Es bueno que los niños sigan un orden. Si se acostumbran desde pequeños a hacer en cada momento lo que deben y no lo que les apetece, sabrán desenvolverse de una forma decidida cuando sean adultos.

• **AFECTIVIDAD:** Si un niño consigue algo a través de una orden positiva y afectuosa, tendrá más constancia a la hora de repetirla.

8 CUADRO DE HORTALIZAS

Para innovar en la cocina hay que pensar como niños.

Juan Mari Arzak

Utilidad

A partir de los 3 años, edad en la que un niño debe comer solo, los pequeños empiezan a separar alimentos y, en muchos casos, a eliminarlos de su dieta. Los padres, que hasta ese momento les hemos dado verdura y fruta a diario, comenzamos a camuflar estos alimentos en purés y otras preparaciones, pensando que lo importante es que los coman.

Los niños deben conocer desde muy pequeños que es importante mantener una dieta sana y equilibrada; todos los alimentos son imprescindibles para el correcto desarrollo de su cuerpo. A partir de los 3 años también empiezan a tener acceso a las chucherías o a la bollería. Un niño que llega obeso a la adolescencia lo tendrá muy difícil para volver a su peso ideal.

Con este juego enseñaremos a los niños a jugar con las hortalizas y las frutas, de modo que aprendan a ser amigos de estos alimentos divirtiéndose con ellos.

Experiencia

Juan tiene 4 años. Hasta los 3 comía verdura a diario en un puré y por la noche sólida, aunque poca. Fue entonces cuando descubrió que si decía que no quería comer judías, su madre se ponía nerviosa.

Cada vez que descubría un trozo de zanahoria o tomate en la comida, ponía cara de asco y ni siquiera lo tocaba. Le decía a su madre que se lo quitara. Y claro, ella, por no oírle…

Fue entonces cuando creamos el taller de arte en la cocina.

Alimentos a prueba

Si tu hijo sabe que cuando algo no le gusta puede dejarlo, será más fácil que pruebe cosas nuevas. No le obligues a que coma alimentos que le desagradan. Anímalo con alimentos que tú

tomas: «Pruébalo. Si no te gusta, lo dejas». Si sabe que lo puede sacar de su boca, se sentirá seguro.

Características

Número

de Tu hijo y tú como mínimo. Es perfecto si tienes más hijos o vienen **jugadores:**

algunos amigos.

Interior

o Interior. Por tu comodidad te recomiendo que lo hagas en la cocina.

exterior:

A partir de los 3 años, edad en la que los niños comienzan a separar **Edad:**

alimentos.

Preferencia

Cuando quieras; una hora muy buena es por la tarde o los fines de **horaria:**

semana. Ideal para un día que no puedas salir a la calle.

Materiales

• Toda la verdura y fruta que quieras.

• Cuencos o platos donde puedas separar los alimentos por apartados; así será más fácil que el niño pueda tomarlos todos.

• Algún elemento que pueda servir como decoración: bolas de Navidad, cintas, telas, clips, gomas de borrar… ¡Imaginación al poder!

• Una mesa. Lo ideal es que esté en la cocina. Si no la tienes, puedes poner en el suelo una tela o un trozo de cartón; algo que sirva de soporte para poner sobre él los alimentos.

• Una bolsita de gritos de felicidad.

• Para que el resultado sea más efectivo, deberías jugar cuando puedas enseñar el final a otro adulto, por ejemplo, el fin de semana que está la abuela, la tía o cualquier otra persona que pueda ayudar.

• 1 kilo de capacidad de sorpresa.

• Media ración de aplausos.

Preparación

1 Has decidido empezar el juego y dispones del material necesario. No distribuyas los alimentos sin el niño; así él verá como los vas tocando, y será más fácil que te imite. Sólo debes tener los cuencos preparados y el material de decoración accesorio (las bolas o lo que hayas pensado).

2 Llama a tu hijo y dile que vais a llevar a cabo un juego muy extraño y especial, un juego diferente que haréis en la cocina: se trata de un taller de arte; a partir de ahora sois los dos artistas. «Es un juego para niños muy atrevidos y con mucha imaginación. ¿Tú eres así?»

3 Cuando el niño entre en la cocina, dile que vais a preparar el material; será un juego de hortalizas y frutas. «¡Vamos a hacer juntos un cuadro con todo!»

Empieza el juego

1 Comienza con los alimentos que el niño rechace menos. Ahora es cuando se inicia el juego y debes hacerle partícipe: «Dame aquel bol, que vamos a empezar a jugar. ¡Qué bien, qué ganas tengo de que hagamos algo bonito! ¡Verás cuando lo vea papá!».

2 Ve sacando verduras y rellenando los cuencos. Anima a tu hijo a que participe:

«Toma, llena tú éste de plátanos y naranjas, y ponlo donde te parezca».

3 Muéstrale tu entusiasmo siempre que puedas. ¡La emoción es un ingrediente más!

4 Una vez esté todo preparado, pon los ingredientes en la mesa o sobre el soporte.

Empieza por algo fácil, una cara por ejemplo: la nariz será una zanahoria; los ojos, unos ajos…

5 Lo aconsejable es que cada uno ponga algo, pero no te preocupes si al principio al niño le cuesta. Comienza a mezclar accesorios y no dejes de preguntarle: «¿Te gusta así?

¿Le quitamos esto?».

6 Recuerda que es una obra de arte y cuantas más cosas pongas, mejor. El color es muy importante. Utiliza todos los accesorios posibles. No te importe si al final no sale una cara. ¡Las obras de arte están vivas mientras se realizan!

7 Una vez terminado, salta, aplaude y toma a tu hijo en brazos. Si él ve la alegría que te produce este juego, querrá seguir jugando.

8 Por supuesto, en cuanto termines, llama a algún adulto para que lo vea. No le dejéis entrar antes de acabar, así será una sorpresa.

Consejos y variantes

• Utiliza los alimentos que no le gustan a tu hijo y ofréceselos para que juegue con sus muñecos. ¿Has probado a decirle que le dé una manzana a su peluche favorito? Eso sí: nunca le digas que la tire después. Cómetela tú al mismo tiempo que la muñeca.

Debemos transmitir a nuestro hijo la idea de que la comida es un tesoro.

• Como casi todos los juegos, si viene un amigo y le animas a tomar parte, será un gran paso para que tu hijo comparta alimentos y juegos con él.

• Busca variaciones de alimentos para tu hijo dentro de la misma gama. Por ejemplo, si le gusta el queso, compra muchas clases diferentes. Si la manzana es su fruta favorita, hazle probar todas las clases de manzana que hay en el mercado.

• Anima a tus hijos a colaborar, siempre que puedan, en la elaboración de la comida.

No hay nada más divertido para los pequeños que romper un huevo y batirlo.

Valores

• **LUCHA CONTRA LA OBESIDAD:** Según la OMS, la obesidad está catalogada como la epidemia del siglo XXI. Con este juego acercamos la dieta equilibrada a los niños.

• **CALIDAD DE VIDA:** Los niños que se alimentan saludablemente suelen hacer también más deporte, con lo que su calidad de vida es considerablemente superior a la de otros niños.

• **EL PLACER DE LA BUENA MESA:** Una persona que ame la cocina tiene asegurada su dosis de placer diario. ¿Por qué no enseñar a nuestros hijos a ser pequeños *gourmets?*

9 A MÍ TAMBIÉN ME GUSTAN LAS TAPAS

–Cualquier cosa me comería yo –respondió don Quijote–, porque creo que me haría mucho bien.

Miguel de Cervantes

Utilidad

La obesidad infantil se ha triplicado en los últimos 20 años. El sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son los causantes de una enfermedad que afecta al 20 por ciento de los escolares. Entre éstos, el 75 por ciento serán obesos cuando lleguen a adultos.

Por otra parte, la hipertensión en los niños empieza a ser un fenómeno preocupante.

Los últimos estudios arrojan que sólo en Estados Unidos hay 2 millones de niños con hipertensión, la cual conduce a graves problemas cardíacos, entre otros. La obesidad es la causa principal, y enseñar a nuestros hijos a comer es la mejor prevención.

Con este juego queremos inculcar en los niños que la variedad en la comida es divertida y que, además, les hará crecer de una forma equilibrada.

Experiencia

Carlos tiene 6 años. A los 3 comía de todo, pero con las prisas actuales de sus padres y los caprichos que le consiente su abuela –en cuya casa suele comer–, ha dejado de alimentarse de forma nutritiva y sana.

Este juego es uno de los favoritos de Carlos, sobre todo porque se siente el rey de la casa.

Alimentos de la familia

Aprovecha los gustos de tu hijo por ciertos alimentos para introducir derivados o similares. Por ejemplo, si le gustan las patatas fritas, seguramente aceptará berenjena

frita o zanahoria frita. Si le gusta el queso fundido, ¿qué tal un poco de tomate con queso fundido por encima?

Características

Número de jugadores: Al menos 2. Pueden ser más.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

A partir de 3 o 4 años. El niño ha de poder comer de todo.

Preferencia horaria:

Antes de almorzar o cenar.

Materiales

• Un plato que comprarás especialmente para la ocasión. Si tiene un diseño infantil, mejor, ya que sólo lo usarás para este juego.

• Un espacio que vaya asociado al ocio. En mi caso utilizo la mesa del salón y le dejo ver un poco los dibujos animados. Así lo relaciona con algo que no sea obligación ni presión.

• Servilletas de algún color bonito, o un babero nuevo si es pequeño.

• Una lista de tapas que hayas preparado previamente. Más abajo te proponemos algunas.

• Una campana como la que usamos en otros juegos.

• Un cuarto de paciencia bien aliñada y un bosque de ternura.

Preparación

1 Has decidido poner en marcha el juego. Es la hora de la cena y le dices a tu hijo: «Hoy haremos algo muy especial. Como ya eres mayor, vamos a jugar a que esto es un restaurante al que tú vienes a tomar unas tapas».

2 Dile que se siente en el «restaurante» (nunca en el sitio donde cenará después) y que espere.

3 Ve a la cocina a buscar las tapas, que deben ser muy pequeñas para que no se le quite el hambre. Las serviremos justo antes de cenar. Es decir: después de la tapa viene la cena. No dejes pasar mucho tiempo entre ellas, o el cerebro recibirá la orden de saciedad.

Empieza el juego

1 «Buenas tardes, señor, aquí le traigo una tapa especialidad de la casa. Se llama Serafina, hecha con gracia fina.» No olvides aliñar cada tapa con humor; si tu hijo sonríe, todo será más fácil.

2 Explícale que el plato es nuevo, también la servilleta, pero que sólo la utilizaréis en ese restaurante.

3 Una vez la tapa se halle en la mesa, deberás irte. Es muy importante que él esté solo con la comida, sin tu presión ni tu curiosidad. Dile que te avise cuando acabe, tocando la campana. «Cuando termine, señor, me avisa tocando esta campana.»

4 Vuelve a la cocina y sigue preparando la mesa. Cuando oigas la campana, ve hacia donde está tu hijo. «¡El señor se ha comido toda la tapa!» Celébralo y a cenar…

5 Si no se la come toda no pasa nada. Estás introduciendo una nueva dosis de aceptación de alimentos. Lo importante es que los pruebe.

Consejos y variantes

• Empieza por alimentos que él acepte. El primer día no innoves mucho o rechazará el juego.

• Puedes jugar en cualquier momento y a cualquier edad. Yo llevo haciéndolo tres años y a las niñas les encanta. No lo pongas en práctica más de tres veces por semana.

Incluso con una basta.

• Si viene a casa algún amigo suyo que come bien, aprovecha para jugar a las tapas. Al invitado le encantará y tu hijo se sentirá orgulloso de que su amigo vea algo diferente.

Como es seguro que lo imitará, ese día pon algo más atrevido.

• Yo utilizo para las tapas parte de la cena que voy a servir. Por ejemplo, si preparo menestra, tomo una verdura de cada clase y la adorno con unas pipas peladas y añado aceite por encima. Así no tengo que cocinar algo nuevo, y resulta diferente.

Valores

• **ALIMENTACIÓN SANA:** Los niños que se crían con una alimentación equilibrada son más felices. Una dieta sana no sólo sirve para mantener una buena forma física, sino que también preserva la estabilidad emocional. La obesidad conlleva que la autoestima se tambalee.

• **SOLO CON LOS ALIMENTOS:** Si tu hijo se encuentra solo frente a los alimentos, se reducirá la tensión de tener que comer algo forzadamente. Así aprenderá a probar más cosas y favoreceremos su interés por la variedad.

10 QUIERO TOMARME SOLO LA SOPA

Un recuerdo infantil me trae un cuento de argumento borroso: una muchacha que desaparecía tras un muro y su desesperado caballero buscando alguna puerta.

Joan Margarit

Utilidad

Entre los 2 y los 4 años, los niños pierden el interés por la comida porque les interesa más el juego. Sentarse a la mesa no les permite disfrutar de su insaciable actividad exploradora.

Y no digamos cuando, después de haber logrado que nuestro hijo coma solo, con la llegada de un nuevo hermanito el mayor reclama nuestra atención comportándose otra vez como un bebé (es lo que los psicólogos llaman el síndrome de Peter Pan).

Y por último: ¿Nos hemos parado a pensar alguna vez por qué a nuestros hijos les gustan tanto las hamburguesas del burger y no las de casa? Algo tendrá que ver la diversión…

Con este juego queremos que nuestros niños se tomen la sopa de una forma divertida y alegre, sin que por ello dejen de comer solos.

Experiencia

Marta se aburría comiendo sopa. A veces yo tenía que ayudarla y cada vez se hacía más la remolona. Una noche decidí comprar pasta de animalitos en el supermercado, para probar si mejoraba.

A su hermana se le ocurrió un juego que luego ha sido un éxito. Lo utilizan en la guardería donde ella estuvo de pequeña.

¡Hasta jugó mi sobrina Rocío, que tiene 13 años!

Características

Número

de Al menos 2, pero no más de 4 para no despistarse.

jugadores:

Interior o exterior: Interior.

A partir de los 2 o 3 años, que es la edad en la que empiezan a **Edad:**

comer solos y hablan con fluidez.

Preferencia

Almuerzo o cena, pues es cuando suele tomarse la sopa.

horaria:

Materiales

• **La vajilla es importante en todas las comidas. Podemos comprar platos de diferentes colores. Mi consejo es que, siempre que vayamos a estrenar un juego, incluyamos también una novedad material.**

• **Pasta de sopa de animalitos o de cualquier forma divertida.**

• **Naturalmente, caldo.**

• **Una sonrisa enorme después de cada cucharada.**

Preparación

1 Has ido con tu hijo al supermercado para elegir juntos la pasta para la sopa. Por supuesto, la vais a tomar esa misma noche. ¡Dile que tienes muchas ganas de jugar!

2 Os sentáis a la mesa tu hijo mayor, tu hijo pequeño y tú. Vais a empezar el juego.

Empieza el juego

1 «Bien, este juego es para gente muy lista. Hay que decir el nombre de algo que veas en la cuchara antes de comértelo.»

2 «¡El primer turno lo tengo yo, que tengo muchas ganas de jugar!» (Empieza tú para que tus hijos vean cómo se hace.)

3 La cuchara tiene que estar colmada (controla esto en tu hijo porque intentará tomar una a una cada pieza de pasta). «La cuchara debe estar llena porque así el juego es más difícil. De uno en uno es muy sencillo y sólo sirve para niños pequeños…»

4 Nombra uno de los elementos que haya en la cuchara, por ejemplo «¡jirafa!», y comételo enseguida, así tus hijos sabrán lo que han de hacer.

5 Mantén un ritmo constante. No olvides decir de vez en cuando qué rica está la sopa y qué divertido es el juego.

Consejos y variantes

• Si vas al supermercado con tu hijo, deja que sea él quien elija la pasta para la sopa.

Dedicad un rato a esta actividad y mirad tranquilamente. Cuando elija una, muestra tu alegría y tus ganas de probarla.

• Si tu hijo no está acostumbrado a tomar trocitos de verdura o de carne en la sopa, este juego te ayudará. Pero debes introducirlo muy poco a poco y trocearlo pequeño para que se vaya acostumbrando.

• Nunca obligues a tu hijo a comer. Si lo haces, puede desarrollar fobia a la hora de comer.

• Todos los niños tienen hambre, sólo se trata de inculcarles el placer de comer.

• Este juego, como todos los que están relacionados con la comida, no sirve con el televisor encendido.

• Si tu hijo no se come toda la sopa no insistas. Retira su plato cuando todos hayáis terminado.

• Celebra que tu hijo ya come solo delante de más gente. El mérito no es tuyo, sino suyo.

• Si tu hijo se mancha no pasa nada. Ponle un babero para prevenirlo, pero recuerda que para aprender a comer solo tendrá que mancharse alguna vez.

Valores

• **BUENA NUTRICIÓN:** La sopa es un alimento muy nutritivo para nuestros hijos, pues permite incluir todo tipo de verduras, por lo que se convierte en una fuente excelente de vitaminas y proteínas.

• **AUTONOMÍA:** Los niños aprenden a ser autónomos en las pequeñas actividades de la casa, de la guardería o del colegio. Si les enseñamos a comer solos, estaremos ampliando sus capacidades.

• **IMITACIÓN:** Si nuestro hijo nos imita en este juego, nos imitará también en muchas otras actividades. Un niño que reproduce lo que los miembros de su casa hacen se siente también más integrado.

• **AUTOESTIMA:** Una mayor autonomía también favorecerá su autoestima.

11 ¡ME BEBO TODA LA LECHE!

¿Por qué la vaca siempre está triste? Porque todos los días la ordeñan y nunca la acarician (y además tiene cuernos).

Gloria Fuertes

Utilidad

Durante la etapa de crecimiento, nuestro hijo necesita tomar calcio para el buen desarrollo de sus huesos. La leche contiene una dosis elevada de este mineral.

La deficiencia de calcio puede provocar en la juventud una pérdida de entre un 5 y un 10 por ciento de masa ósea, que a la larga puede facilitar fracturas en huesos.

Con este juego pretendemos que los niños tomen leche de forma divertida y que su buen crecimiento quede así asegurado.

Experiencia

Elena había tomado siempre leche, pero a los 6 años de pronto dijo: «No me gusta la leche». Esto hizo que su madre intentara por todos los medios posibles suplir la falta de calcio con otros productos, como yogures, queso, etcétera, lo que se convirtió a la larga en un problema.

Hasta que probamos este juego…

Refrescos saludables

Con leche puedes preparar sabrosos batidos o deliciosas mezclas con jugos de frutas.

Evita siempre que puedas que tus hijos tomen refrescos con aditivos y azúcares o zumos que no sean naturales.

Características

Número de jugadores: Como mínimo 2 niños. Uno debe tomar leche.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

A partir de los 3 años, que es la edad en la que pueden colorear.

Preferencia horaria:

Desayuno, merienda… y cualquier comida que incluya leche.

Materiales

• **Un vaso nuevo para la leche. Dependiendo de la edad del niño, puedes comprar uno de cristal o de plástico. Sólo se utilizará para tomar la leche.**

• **Si crees que una pajita le gustará, perfecto. Cuando son pequeños les encanta.**

• **Un amigo que beba leche.**

• **Un premio para cuando tu hijo vuelva a tomar leche. ¿Qué tal ir a merendar con su amigo un helado el día que se beba el vaso entero?**

• **Un terrón de abrazos de azúcar.**

Preparación

1 Ha venido a merendar el primo de tu hija, y éste bebe leche. Es el momento perfecto para probar el juego.

2 Diles que la merienda de hoy será especial, porque prepararás una mesa de mayores y así cogerán fuerzas para estudiar mejor.

3 Tu hija no ha visto aún el vaso y las pajitas nuevas. Coloca un mantel con motivos infantiles. El lugar debería ser diferente al de todos los días. ¿Qué tal una merienda en el suelo de su habitación con una pequeña caja para improvisar una mesa? ¡Sólo por hoy!

4 Prepara la mesa. Pon un poco de leche en el vaso de tu hija. Si le gusta el cacao instantáneo, puedes agregarlo, o bien miel.

5 A su primo le pondrás un gran vaso de leche.

6 Sirve un plato con galletas entre las cuales haya algunas especiales. Nunca bollería industrial.

Empieza el juego

1 Llámalos: «¡Niños, la merienda está servida!». Acto seguido, llévalos al lugar donde esté preparada. «Hoy merendamos aquí porque celebramos que Elena va a merendar como una niña mayor. Por eso ha invitado a su primo. A ella le he puesto menos cantidad porque así poco a poco se irá acostumbrando.»

2 «Y ahora tengo una buena noticia para los dos: cuando Elena sea mayor y se tome el vaso de leche entero, iremos todos a merendar un helado a…»

3 Por supuesto, ignora cualquier comentario de tu hija. Tú a lo tuyo.

Su primo pensará que es una idea estupenda. Sigue preguntando al primo de tu hija: «¿De qué te gustaría a ti el helado?».

4 Déjalos solos merendando. «¡Cuando terminéis podemos…!» Propón alguna actividad que puedas hacer con ellos –o que ellos puedan hacer solos– para que no se eternice la merienda.

5 Las siguientes veces ya deben volver a merendar o desayunar en el lugar habitual.

Sólo al principio lo haremos así, para que sea más novedoso.

Consejos y variantes

• Intenta que tu hijo se lleve leche al colegio. Puedes hacerlo escribiéndole algún poema como los del juego del desayuno. Eso le divertirá y motivará. Puede llevarse un minitetrabrik con una pajita.

• Utiliza alimentos ricos en calcio para las comidas de toda la familia.

• Explícale a tu hijo lo importante que es para los huesos tomar leche, así como para llevar a cabo muchas de sus actividades deportivas.

Valores

• **ALIMENTACIÓN EQULIBRADA:** Tomar leche es fundamental para los niños. Sin ella pueden sufrir una carencia de calcio irreparable en el futuro, ya que los huesos no crecerán adecuadamente.

12 LA CAMPANA GANADORA

Los humanos somos seres necesitados de proyectos para nuestra supervivencia física y anímica, y por supuesto para dar lo mejor de nosotros mismos.

Juan Carlos Cubeiro

Utilidad

Los niños pequeños necesitan mucha atención, y el ritmo frenético que llevamos la mayoría de los adultos a menudo nos impide disfrutar de su compañía. ¿Por qué no aprovechar las horas de las comidas para, además de jugar, escucharles y hacer que coman mejor?

Con este juego pretendemos que ellos se sientan protagonistas en la mesa y que además relacionen la comida con un juego en el que el comer bien les permita hacer algo tan divertido como… ¡tocar la campana!

Experiencia

Cada vez que iba a casa de su tía abuela, Marta tocaba la campana que ésta tenía sobre la mesa. Era una campana preciosa que a ella le encantaba hacer sonar.

Un día su tía le regaló una y la trajimos a casa con mucha emoción. Todos los niños querían tocar la campana. La colocamos en un sitio privilegiado para ocasiones especiales.

Al día siguiente vino Paco, su primo. No quería comer, y entonces pensé que la campana sería el juego más divertido de ese verano…

Características

Número de jugadores:

Al menos 2.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 3 años en adelante.

Preferencia horaria:

A la hora de la comida.

Materiales

• **Una campana pequeña para que el niño pueda tocarla.**

• **La mesa preparada para comer.**

• **Mucha emoción.**

Preparación

1 Antes de sentaros a la mesa, explícales a los niños que es un día especial, pues vais a jugar a la hora de la comida.

2 Saca la campana y diles que se sienten todos a la mesa para explicarles el juego.

Empieza el juego

1 Cuando estéis todos sentados, coloca la campana en medio y

explícales: «Ésta es una campana muy importante. Sólo se ha de tocar cuando alguno de los comensales haya terminado de comer. El primero que termine el plato de… (aprovecha ese día para preparar un plato de verduras o de lo que menos les guste, pero ponle muy poca cantidad) será el ganador y podrá tocar la campana el primero. Luego la podrán tocar los que vayan terminando. Todos los demás les aplaudiremos».

2 Es importante que tú no seas el primer ganador; tiene que ser uno de los niños.

3 Anímalo a que coma para que así pueda tocar la campana. Puedes hacer un poco la vista gorda para que gane y se motive.

4 Una vez terminada la comida, guarda la campana para que no se pueda tocar más.

Úsala solamente en comidas que creas que serán complicadas o bien cuando tengas invitados para que éstos se diviertan.

Consejos y variantes

• Procura ir a comprar la campana tú sola. Si tus hijos la ven, diles que no la pueden tocar, ya que es para un juego muy divertido que tienes pensado. Si la usan cuando quieran, perderán todo el interés.

• Los niños mayores también pueden jugar, pero si ves que tu hijo mayor siempre gana, dile que debe dejar ganar a su hermano pequeño, pues este juego es muy importante para él. Explícale lo que se quiere conseguir con el juego para que, en lugar de sentir celos, tu hijo se convierta en tu cómplice.

• Cuando el niño conozca el juego, puedes decirle que busque otro instrumento (por ejemplo, un pito o una trompeta). Así cambiamos el soporte pero no la finalidad del juego.

Valores

• **COMPETITIVIDAD:** Si logramos que nuestros hijos sean competitivos en su justa medida, les estaremos educando a superarse constantemente. En este juego no hay un ganador absoluto, sino ganadores individuales.

• **AUTOESTIMA:** Sentirse aplaudido por todos será para tu hijo un regalo.

• **RECOMPENSA AL ESFUERZO:** Tu hijo puede obtener con este juego dos recompensas: una es tu atención, y la otra, el elogio de los demás al tocar la campana.

¿Se puede pedir algo más? Con esto aprenderá que debe hacer algo para agradar a los demás, que se valora su esfuerzo y su buen comportamiento.

• **UNIDAD:** Es un juego muy divertido si hay más participantes. Te aseguro que tu hijo te pedirá jugar siempre que vengan amigos suyos a casa.

13 LA COMIDA ME DA PUNTOS

Cuando regresó a su casa, sus padres la recibieron con las tostadas de pan integral que ella prefería y también le dieron, excepcionalmente, zumo de nectarina. «Esto porque te estás portando muy bien, Serena.»

Juan Cruz

Utilidad

¿Por qué no puede ser la comida un hermoso regalo?

En uno de los juegos ya hemos visto cómo, adornando la comida, podemos conseguir que nuestros hijos se alimenten de forma sana y equilibrada.

No olvidemos que, si alimentamos bien a nuestros pequeños, les estamos dejando en herencia un cuerpo sano. Por el contrario, si abusamos de grasas y azúcares, tendrán problemas toda su vida.

Experiencia

Las personas que saben disfrutar de la comida saludable son más felices. Si enseñamos biología y medio ambiente a los niños, ¿por qué no les enseñamos a cuidar su cuerpo?

Un monitor de campamentos pensó en esto y me llamó para ver qué podíamos hacer para que los niños comieran verdura mientras estaban de colonias. Entonces desarrollé este juego, que obtuvo unos resultados excelentes. Mi sobrina Rocío fue a ese campamento y me lo contó todo con detalle. ¡Ella, que no comía verdura!

Compensar para gustar

Si a tu hijo no le gustan la verdura ni las lentejas, no le pongas verdura y lentejas el primer día. Lo ideal es mezclar un segundo plato que le guste mucho con un primero que le guste poco.

Características

Número de jugadores:

Al menos 2 (mejor si son muchos).

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 5 años en adelante.

Preferencia horaria:

La hora del almuerzo o la cena.

Materiales

• **Una hoja donde anotar los alimentos y los puntos que recibe cada uno.**

• **Otra hoja con los nombres de los jugadores y la fecha, ya que este juego es acumulativo.**

• **Un menú que hayas elaborado tú con alimentos variados (por ejemplo: verduras variadas, lentejas y fruta para el almuerzo).**

• **Tu compañía para el juego. Es importante que algún adulto esté sentado a la mesa.**

• **Tiempo suficiente.**

• **La mesa puesta.**

• **Un premio para el ganador. Lo recomendable es algo que le guste mucho al niño y que sea sano. ¿Por qué no un helado natural?**

• **Mucha ilusión.**

Preparación

1 Has decidido empezar hoy el juego. Es sábado y dispones de tiempo suficiente.

Elabora una lista con lo que vas a preparar para comer. Por ejemplo: ensalada variada y macarrones con tomate; de postre, fruta.

2 Conviene que el primer plato, la ensalada, lleve ingredientes variados. Pon en un plato el tomate, en otro la ensalada, en otro el atún, el maíz… y así sucesivamente. Cada

alimento recibirá una puntuación para que el niño aprenda a

prepararse sus ensaladas.

El segundo, el plato que le gusta y con el que no tienes problemas, se le servirá completo y obtendrá una puntuación global.

3 Con la fruta harás lo mismo: puntúa más alta la que menos le guste a tu hijo.

4 Anota en una casilla de la lista cada alimento y puntúalo. La ensalada completa vale más puntos, pues lleva más ingredientes. En principio, la verdura y la ensalada, así como la fruta, deben puntuar más.

5 Pon la lista en la puerta de la nevera o en un sitio donde todos puedan verla mientras toman los alimentos.

6 Coloca el primer plato (todos los de la verdura) sobre la mesa y avísales: «¡Vamos a empezar el juego, chicos!».

7 «Cada uno puede escoger la verdura que quiera. Es importante lograr los máximos puntos posibles. Ganará quien obtenga más puntuación. Los puntos son acumulativos, así el que al final del juego haya sumado más puntos será el vencedor. Y el premio será…»

8 No hagas caso si tu hijo dice que no le gusta algo. Ignóralo y cambia de tema. No le des más importancia.

Empieza el juego

1 Anima a tu hijo: «Intenta comer de todo, aunque sea sólo un poquito, para sumar más puntos».

2 Si ves que tu hijo apenas prueba el alimento, anímalo a comer sólo

un poco: «Con tres cucharadas más creo que podrás conseguir más puntos…».

3 Cuando hayáis terminado el primer plato, anota los puntos que ha sumado cada uno.

Si el pequeño ha dejado un poco en el plato no importa, lo que cuenta es que haya probado de todo.

4 Como el segundo plato le gusta, no habrá ningún problema. Además, se lo comerá emocionado, pues sabe que está sumando puntos sin dificultad.

5 Al final se sirve el postre y actuamos de igual modo que con la verdura. Pon en la mesa toda la fruta que has incluido en la lista de puntos y que él elija la que quiera.

6 Al ganador de este almuerzo hay que cantarle y aplaudirle. Dile que se ponga en un sitio especial (en medio de la cocina, por ejemplo) y todos le vitoreáis. Este reconocimiento es ideal para empezar a asociar la satisfacción con el comer bien.

Consejos y variantes

• Procura darle siempre de primero el alimento que menos le guste. En el caso de mi hija pequeña, prefiere la ensalada a las lentejas, por lo que la ensalada se la dejo para el final.

• A mí me funciona muy bien dejar el segundo plato –el que le guste mucho– a la vista.

Lo pongo sobre la mesa para que sea un incentivo a la hora de terminar el primero.

• Si ves que tu hijo no se termina toda la verdura las primeras veces, no le obligues. Si lo haces, perderá el placer de saborear platos nuevos, así como el interés por el juego.

• Deja que tu hijo se sirva –con tu ayuda– el aceite y el vinagre. Así fomentarás su independencia y le harás partícipe de una alimentación sana.

• Por supuesto, evita que tu hijo coma entre horas, y no se te ocurra empezar este juego si tu hijo ha comido algo antes; ya encontrarás el momento.

Lo importante es que el niño se coma los tres platos. Si quiere repetir, dile que cuando termine el postre podrá hacerlo.

Valores

• **COMIDA SANA:** Enseñar a nuestros hijos a comer de forma sana es ayudarles a crecer en armonía con su cuerpo. Una alimentación equilibrada es esencial para su desarrollo y crecimiento físico y mental.

• **DIETA EQUILIBRADA:** Con este juego le enseñamos que nuestro cuerpo premia una forma correcta de comer.

14 ¡MAMÁ, QUIERO FRUTA!

El amor es una fruta de temporada todo el año.

Madre Teresa de Calcuta

Utilidad

Cuando los niños son pequeños, nos cuesta mucho acostumbrarles a comer fruta.

Y una vez lo hemos conseguido, nos damos cuenta de que, conforme van creciendo, dejan de hacerlo. Por comodidad les damos otro postre o zumos (que no sustituyen en absoluto la fruta). Si pudiéramos hacerles llevar, al menos un par de días a la semana, una pieza de fruta al colegio sería todo un logro. Además de cómodo, es magnífico para su crecimiento. ¡Con este juego lo hemos conseguido!

Experiencia

Isabel regresaba del colegio con el desayuno. No sólo no se tomaba la fruta que se llevaba, sino que dejó de tomar los minibocadillos y demás aperitivos. Desde las ocho de la mañana, cuando desayunaba, hasta las dos de la tarde, hora del almuerzo, permanecía con el estómago vacío.

Una noche me senté a pensar en una solución y de pronto vi un plátano la mar de lindo en la cesta de la fruta…

Al día siguiente no sólo se comió el desayuno, sino que me trajo una nota de su profesora diciendo que era genial lo que había inventado. ¡Y yo sólo había decorado el plátano pintándole ojos y boca!

Características

Número de jugadores: Tu hijo y tú.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 4 años en adelante.

Preferencia horaria:

Desayuno, merienda o cena. Cuando haya que tomar fruta.

Materiales

• **La fruta que tú quieras. Es aconsejable empezar por un plátano, ya que gusta a casi todos los niños.**

• **Rotuladores para pintar CD (se adquieren en las tiendas de informática y en muchas papelerías).**

• **Bolsas de desayuno o papel de envolver.**

• **Unas manos llenas de alegría.**

Preparación

La noche anterior prepara el desayuno que al día siguiente se llevará tu hijo a la escuela.

Hazlo donde no pueda verte. Espera a que se acueste o bien elabóralo por la mañana antes de que se levante.

Empieza el juego

1 Toma el plátano y píntale una boca, ojos y pelo.

2 Deja que se seque.

3 No lo envuelvas hasta el último momento, pues ya sabes que maduraría rápidamente.

4 Antes de despediros, coméntale a tu hijo que no se olvide del desayuno. Si sabes que tu hijo ni siquiera lo abre, entonces dile que ese día lleva un desayuno especial.

5 A los amigos de tu hijo les encantará el plátano dibujado, y él será el centro de atención.

Consejos y variantes

• Si vienen amigos a merendar a casa o algún sobrino o pariente, haz que sean ellos los que pinten la fruta como quieran. ¡Te aseguro que se lo pasarán pipa! Por supuesto, puedes merendar con ellos.

• Te aconsejo que de vez en cuando comas fruta delante de ellos para que vean cuánto te gusta.

• Alterna las piezas de fruta, no le des siempre la misma; aprovecha la de temporada.

No sólo puedes pintar la fruta, también puedes vestirla o ponerle un lazo.

• Aprovecha este juego para que los desayunos de tus hijos o las meriendas se conviertan en algo novedoso. Introduce en ellos alguna sorpresa.

• A mí me funciona muy bien «premiar» la fruta con algún otro alimento que les guste: por ejemplo, envuelvo en un papel unos cuantos frutos secos, unas pipas peladas o unas aceitunas. Así asocian la fruta a algo rico.

• Si vienen amigos a casa, les doy primero una fruta y luego una porción de chocolate.

¡Así no rechista nadie!

• No abuses de este juego. El pequeño no debe saber el día que le pintas o decoras la fruta. Si se acostumbra, perderá interés. Al principio puedes hacerlo tres veces por semana, luego una y más adelante sólo de vez en cuando. Tendrás que buscar otras alternativas para que no se aburra.

• A los niños que ya reconocen su nombre les encanta verlo escrito en la fruta.

Valores

• **ALIMENTACIÓN SANA:** La fruta es necesaria para los niños. Enséñales que es un alimento que debe figurar en su dieta diaria.

• **DIVERSIÓN:** Al llevar un desayuno especial, tu hijo será el centro de atención de sus amigos y te pedirá que se lo prepares más veces.

15 DE PREMIO, UNA CENA

Comer comporta un arte de vivir, un arte de gozar.

Jean-Marie Bourre

Utilidad

Si asociamos la comida a algo bueno y placentero, si transmitimos a nuestro hijo lo maravilloso que es comer para crecer por dentro y por fuera, lograremos que disfrute alimentándose.

Con este juego pretendemos inculcar el hábito de nutrirse bien.

Experiencia

Isabel y Marta almuerzan en el colegio. En casa no lo hacen tan bien, y a mí me resulta muy difícil obligarlas. Durante la cena practicamos este juego y así van sumando puntos para disfrutar una vez a la semana de su cena favorita.

Al principio siempre elegían el mismo banquete, pero con el tiempo fueron variando al comprobar que cada alimento nuevo que introducían en su dieta era un gran descubrimiento.

Características

Número de jugadores:

Al menos 2.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

A partir de 3 años.

Preferencia horaria:

En cualquier comida.

Materiales

• **Lápiz y papel para elaborar un horario.**

• **Ganas de pasarlo bien.**

Empieza el juego

1 Elabora un calendario con los días de la semana. Siéntate con tu hijo mientras le explicas en qué consiste el juego. Dile que busque un lugar para colgar el programa para que él pueda rellenarlo solo. (Yo lo tengo en la puerta de la nevera.) **2** Le diremos: «Este juego te encantará. Si lo hacemos bien tendremos un maravilloso premio: ¡una cena! Cuando ganes, podrás elegir los alimentos que tú quieras.

¡Imagínate, ese día podrás comer lo que más te guste! Serás como un invitado de honor: prepararemos una mesa preciosa en la que estar todos juntos». (No olvides que el mejor regalo para los niños es que sus padres les dediquen su tiempo.) **3** Anota con tu hijo una lista con sus alimentos favoritos. Escribe con él todo lo que le gustaría que estuviera en su cena de premio, aunque luego sólo elijas dos. No apuntes los alimentos poco saludables.

4 Anota con él la cena de premio en el calendario. La motivación es el fin, y debe tenerlo presente cada día.

5 Puntuaremos cada día su alimentación en casa. Si el niño come en el colegio, será la cena la que sume puntos. Le diremos: «Por cada cena que comas bien, podrás marcar un palito. ¡Cada cuatro palitos tendrás una cena de premio!».

6 Cada día que el pequeño coma bien, al terminar la jornada dibujará un palito en su calendario. Es muy importante que tú estés a su lado y le muestres tu satisfacción: «¡Ya sólo te quedan dos días!».

7 Si no cena bien un día, no resta puntos.

8 Si ves que le cuesta mucho la primera vez, puedes reducir excepcionalmente el número de días para obtener la recompensa.

9 Una vez completados los palitos, tu hijo se habrá ganado la cena

premio. Elógialo mucho y fija con él la fecha para celebrarlo. Lo normal es que te pida que sea al día siguiente. No dudes en cumplirlo, ya que si lo postergas mucho el niño perderá la ilusión.

Consejos y variantes

• Puedes practicar el juego cuando menos le guste comer; por ejemplo, si es la cena, jugad sólo durante ésta.

• Procura que tu hijo tome cada vez más alimentos diferentes.

• Como todos los juegos, requiere un tiempo de maduración y de descanso. Cuando llevéis tres o cuatro cenas de premio, reposad un poco. Recuerda que los niños pierden muy pronto el interés.

• Puedes optar por que tu hijo colabore en la preparación de la cena de premio, o bien hacerle sentir un invitado de honor y prepararlo todo tú. Deja que él elija.

• Si tu hijo come en el colegio y no podéis cenar juntos, practica este juego durante las vacaciones o los fines de semana.

Valores

• **BUENOS ALIMENTOS:** Enseñas a tu hijo una alimentación variada y saludable.

• **COCINA SANA:** Le haces partícipe del menú familiar. Los niños son pequeños grandes cocineros.

16 MIS PEQUEÑAS RESPONSABILIDADES

No nos hacemos sabios al recordar nuestro pasado, sino al responsabilizarnos de nuestro futuro.

George Bernard Shaw

Utilidad

Los niños se van haciendo mayores y, gradualmente, aumentan sus responsabilidades. Hacerse cargo de diferentes tareas adecuadas a su edad les ayuda a crecer y a ser más autónomos.

Experiencia

Carlos acaba de cumplir 8 años. Su mamá piensa que ya es hora de que sea más independiente en sus quehaceres diarios. Para ello quiere encomendarle ciertas responsabilidades.

Al educar a un hijo, a veces le acostumbramos a ciertas rutinas que mantenemos aunque se vaya haciendo mayor, entre ellas: vestirle, ducharle, elegir por él, recoger su cuarto para ahorrar tiempo… El niño se habitúa entonces a que su mamá lo haga todo por él y se vuelve perezoso. Hay que evitarlo desde un principio.

Características

Número de jugadores:

Tu hijo y tú.

Interior o exterior:

Interior.

Edad:

A partir de 8 años.

Preferencia horaria:

En el transcurso del día.

Materiales

• «El horario-reloj de las responsabilidades.» Incluiremos en él aquellas tareas diarias que queremos que haga nuestro hijo.

• Tareas que se registran en este juego, adecuadas para que las lleve a cabo un niño de 8 años en adelante:

Elijo mi ropa con ayuda de mamá.

Recojo los platos del desayuno.

Me aseo.

Ayudo a poner la mesa.

Ayudo a recoger los platos.

Hago mis deberes diarios.

Salgo a la calle con mis amigos y regreso a casa a la hora que me ha dicho mamá.

Ordeno mi cuarto después de jugar en él.

Preparo la ropa, me ducho con la supervisión de mamá y recojo las toallas.

Ayudo a recoger los platos de la cena.

Leo y me acuesto.

• El juego, a la larga, se irá automatizando. Nuestro hijo hará estas tareas sin que nadie le tenga que decir continuamente qué tiene que hacer; formarán parte de su rutina.

Preparación

Elaborad juntos un horario-reloj: toma una cartulina, recórtala en forma de círculo y escribe o dibuja las tareas circularmente como si fueran las horas del reloj; recorta también una aguja grande de cartulina negra, que marque las tareas que se van realizando, y varias agujas de cartulina roja, que marquen aquellas que no se realicen.

Empieza el juego

1 Carlos se levanta por la mañana y mira su horario-reloj de responsabilidades para realizar las tareas correspondientes a ese día: elige la ropa ayudado por papá o mamá, se viste, desayuna solo, recoge los platos, se asea, prepara la mochila y se va al cole con papá o mamá.

2 Por la tarde continúan sus actividades en casa: los deberes, jugar, ducharse…

3 La aguja del reloj debe ir moviéndose conforme vaya realizando las tareas. Si se salta alguna, habrá que marcarla con una de las agujas rojas.

4 Al finalizar el día, comprobaremos si la aguja del reloj ha dado la vuelta completa. Si el niño se salta las tareas y le da igual todo, se le irá restando tiempo. Por ejemplo: dos tareas no realizadas significará que tiene 10 minutos menos de su tiempo de ocio para salir a la calle, jugar o ver un rato la tele.

Consejos y variantes

• Es aconsejable que el reloj se cuelgue en la habitación del niño para que lo tenga a la vista.

• Deja que tu hijo siga su ritmo. Lo importante es que cumpla con las responsabilidades asignadas; no importa cuánto tarde, aunque tampoco debe dormirse en los laureles…

Valores

• **CONVIVENCIA:** Le inculcamos la importancia de mantener una buena relación en casa.

• **INDEPENDENCIA:** Favorecemos la autonomía de nuestros hijos.

• **DISCIPLINA:** Le enseñamos el concepto de responsabilidad.

17 ¡VAMOS TODOS A HACER DEPORTE!

El deporte es el gran preservador de la salud.

Hipócrates

Utilidad

El deporte ayuda a tu hijo a crecer con fortaleza y a relacionarse con los otros niños de forma saludable, a la vez que le ayuda a tener disciplina. Además, la autoestima del niño aumentará si el deporte le divierte, especialmente si sus padres le acompañan y se sienten orgullosos de él.

Sin embargo, más de una vez nuestro hijo decide empezar un deporte y luego se aburre porque le da pereza ir a los entrenamientos. Con este juego queremos ayudar a todos los padres que se encuentren con esta falta de motivación deportiva por parte de su hijo.

Experiencia

Isabel juega al golf. Es una niña con muchas habilidades y su rendimiento es muy bueno, pero desde cierto tiempo atrás se aburre. No quiere ir a entrenar y busca excusas de lo más variadas. En su curso hay varios niños con el mismo problema; entre ellos, un amigo suyo.

Decidimos probar este juego e invitamos a veces a participar a su amigo. Los padres del niño no podían creerlo: ¡media hora antes de salir ya estaba preparado para ir a entrenar!

Padres y aficionados

Intenta asistir a todos los eventos deportivos que puedas con tu hijo. Si no puedes, interésate siempre por sus resultados. Anótate

cada día que juega o entrena y comenta con él al llegar a casa cómo le ha ido y si ha aprendido algo nuevo.

Características

Número

de Al menos 2. Lo óptimo es la familia completa.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

A partir de los 5 años, cuando los niños tienen la psicomotricidad **Edad:**

suficientemente desarrollada para iniciar la mayoría de los deportes.

Preferencia

Antes de ir al entrenamiento. Si lo hacemos después, no tendrá el **horaria:**

mismo efecto.

Materiales

• Tiempo libre antes de ir al entrenamiento; es la base para que tu hijo se motive, y su mejor apoyo. Si no puede asistir la familia completa, que acuda al menos uno de los progenitores.

• Un lugar atractivo donde merendar o tomar un helado o desayunar.

• Un gran corazón que haga que tu hijo se sienta importante.

Preparación

1 Es viernes. El sábado tu hija tiene entrenamiento de baloncesto a las 11 de la mañana, por ejemplo. Lleva días sin querer ir y se hace la remolona. Entonces decides probar el juego.

2 Por la tarde le cuentas a toda la familia que al día siguiente iréis todos a ver el entrenamiento de tu hija. Añades: «Además, también iremos a desayunar juntos.

¡Vamos a comer churros!».

3 Es importante que el niño asocie el deporte a una actividad de ocio. En este sentido, la comida es un elemento de motivación.

Empieza el juego

1 Es sábado por la mañana y hay que estar preparado para ir todos a desayunar. Si no termináis las tareas de la casa no importa; puedes pactar con tu familia que a la vuelta las haréis todos juntos. El caso es que tu hija sienta que ir a entrenar es importante para todos. Ella es la causa de una reunión familiar estupenda. ¿Hay algo mejor?

2 Llegáis a la churrería y, mientras desayunáis, habláis de lo estupendo que es hacer deporte y de la ilusión que os hace a todos ir a verla entrenar. Esto la hará sentirse feliz.

3 Lo importante no es que os quedéis durante todo el entrenamiento, sino que la acompañéis. Una vez allí, con un rato es suficiente. Ella ya estará motivada.

4 Podéis hacer este juego cuantas veces queráis. Una vez a la semana es perfecto.

Consejos y variantes

• El deporte es un hábito que puedes inculcar en tu hijo desde la primera infancia. De esta forma, al llegar a la adolescencia será un niño con un buen desarrollo físico y mental; mantenerse en forma es

estar sano.

• Es muy importante que los padres también practiquen algún deporte. Si somos un ejemplo para nuestros hijos, les costará menos ser deportistas.

• Los padres debemos inculcar a nuestros hijos la honradez en la competición, ya que los niños trasladan los valores que aprenden a sus juegos y al resto de las actividades de su vida.

• La televisión, en este caso, puede ser un elemento interesante. Podéis compartir un rato mirando algún evento deportivo relacionado con lo que el pequeño practica.

Valores

• **DISCIPLINA:** La práctica del deporte favorece que tu hijo se acostumbre a seguir unas reglas.

• **PÉRDIDA DE TIMIDEZ:** Si tu hijo se relaciona con otros niños será más abierto y sociable.

• **PSICOMOTRICIDAD:** El deporte desarrolla la coordinación, a la vez que despliega las capacidades motoras.

• **UNIÓN FAMILIAR:** Este juego une a la familia en torno a una práctica deportiva.

Acerca a sus miembros y los estimula.

• **AUTOESTIMA:** Un niño que practica deporte y se siente valorado verá aumentada la confianza en sí mismo.

18 YA NO TENGO CELOS

Si alguna vez la vida te maltrata, acuérdate de mí, que no puede cansarse de esperar aquel que no se cansa de mirarte.

Luis García Montero

Utilidad

Cuando entra en escena un hermanito o hermanita pueden surgir envidias. Los celos en los niños son normales. Todos quieren ser los más queridos por sus padres, y si de repente piensan que no es así, se sienten frustrados y celosos.

En estos casos lo mejor es elevar la autoestima del niño para que esté seguro de que su hermano no le resta amor de sus padres, sino que simplemente ambos lo comparten. El niño teme que prefieran al hermano, por lo que su conducta cambia para llamar la atención o bien para expresar su angustia.

Con este juego lograremos que nuestro hijo mayor sepa que le queremos igual que a su hermano.

Experiencia

Cuando llegó María, Paco tenía 4 años, la edad suficiente para darse cuenta de que había dejado de ser el rey de la casa. María era preciosa y, cuando empezó a crecer, además de comer muy bien no dejaba de reírse. Resultaba encantadora, y Paco no podía soportarlo.

Con este juego aprendió a liberar sus sentimientos de odio y a canalizarlos, hasta el punto de ayudar a su mamá a cambiarle los pañales.

Vitamina A (de Amor)

Los celos son parte de la vida. No podemos eliminarlos por completo, igual que no podemos prevenir un resfriado. Las vitaminas para combatirlos son el amor y la comprensión. Con éstos, nuestro hijo tendrá más defensas. No podremos eliminarlos, pero sí lograremos que se presenten en menos ocasiones y que el niño los supere cuando aparezcan.

Características

Número

de Tu hijo y tú.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

Entre los 3 y los 6 años, la etapa más complicada según los expertos **Edad:**

para superar los celos.

Antes de ir a dormir, quizá a última hora de la tarde. Este juego **Preferencia**

favorece los sueños positivos, ya que recuerda los buenos momentos y **horaria:**

borra los malos.

Materiales

• Olvida las comparaciones. Nunca compares a tu hijo con nadie, y menos con un bebé.

• Una o dos horas a solas con tu hijo mayor. Sin este tiempo dedicado exclusivamente a él, no podrás practicar este juego; hazlo dos veces por semana.

• Un saco roto de ternura y besos.

• **Una manta cuajada de abrazos.**

Preparación

1 Has de saber que tu hijo estará muy atento a vuestra respuesta afectiva con el bebé.

Para él, la llegada del recién nacido es lo más parecido a una infidelidad para un adulto.

De repente temerá perder los privilegios de los que ha gozado hasta entonces.

2 Analiza cada situación en la que tu hijo te observa cuando estás con el bebé. Ve tomando nota mental; en dos días tendrás suficientes apuntes.

Empieza el juego

1 Comienza a integrar a tu hijo. Dile: «Estamos muy ocupados con tu hermano y me gustaría pasar un poco más de tiempo contigo a solas. He pensado que sería estupendo que dos días a la semana fuéramos los dos al parque. ¿Te parece bien?».

2 Es muy importante que él te cuente sus sentimientos hacia su hermano. Como le costará, debes ayudarle. Ponte en su lugar y dile frases como: «No te gusta que pase tanto tiempo con el bebé, ¿verdad? Sé que a veces preferirías estar solo de nuevo». Si le hablas así, no se sentirá tan solo.

3 A medida que te vaya respondiendo, abrázale y dile lo orgullosa que estás de él, de lo bien que va en la escuela, en el deporte, etcétera. Para su autoestima es muy importante que enfatices todo lo que hace bien.

4 Al terminar la charla, le dices: «Tengo una idea. Como necesito estar más rato contigo, he pensado que, si me ayudas a cuidar al bebé de vez en cuando, yo tendré más tiempo para otras cosas, y podremos estar tú y yo solos».

5 A partir de este momento debes fijar planes para determinados días y recordárselos a él cuando se vayan acercando.

6 Asigna a tu hijo tareas que pueda llevar a cabo solo: por ejemplo, déjale que llene el biberón o que, cuando el bebé termine de comer, lo tome un ratito en brazos para que no se duerma.

7 Y llegado el día… ¡Sal con tu hijo a celebrar que podéis por fin estar solos!

Consejos y variantes

• Nunca aceptes el chantaje emocional de tu hijo cuando llore para que le compres lo mismo que a su hermano. Cada hijo tendrá lo que necesite, no lo que quiera. Si atiendes a su súplica, entenderá que mostrarse celoso le aporta beneficios.

• Los celos son una forma de defensa, por tanto cumplen una función. Han de salir a la luz. Si un niño no expulsa sus celos, estará sufriendo más por dentro. El diálogo es el mejor remedio para ayudarle.

• Procura hablar en plural cuando vayas a hacerle algún regalo a tu hijo mayor: «Papá, tu hermanito y yo te hemos comprado esto».

• Dile muchas veces al bebé (aunque no se entere): «¡Qué suerte tienes de tener un hermano mayor que te enseña tantas cosas!».

• Si aún no has tenido el bebé, no olvides comprar un pequeño regalo para tu hijo mayor. Ponlo en la cuna de su nuevo hermano cuando este llegue a casa y exclama:

«Mira lo que te ha traído tu hermano. Seguro que está deseando crecer para poder jugar contigo».

Valores

• **AUTOCONFIANZA:** Con este juego afianzamos los pensamientos positivos de nuestro hijo, desechando los negativos.

• **MADURACIÓN:** Los celos forman parte del desarrollo evolutivo y emocional de los niños. Con los celos también aprenden a madurar.

• **COMPARTIR:** Con la llegada de un hermano, un niño debe compartir todo su entorno. Este juego sirve para enseñarle que, si colabora y comparte, tendrá el mejor premio posible: tiempo con su mamá.

19 ¿QUÉ HAGO POR LOS DEMÁS?

Si en una comunidad hay un individuo sin empatía social, la vida resulta difícil para todos.

Eduardo Punset

Utilidad

Enseñar a nuestros hijos que la solidaridad y la bondad son cualidades que nos hacen más felices es educarlos en unos valores que les facilitarán las relaciones con los demás y consigo mismos. Las personas que piensan en los demás y que son capaces de ponerse en el lugar del otro logran muchos éxitos en todos los ámbitos de la vida.

Experiencia

Una tarde de verano tomé uno de esos autobuses que recorren la ciudad de Granada.

Al entrar, había asientos libres porque era una de las primeras paradas, pero a medida que el autobús avanzaba se fue llenando. Frente a mí iba una madre con su hija de 6

años, cada una sentada en un asiento. En una parada se subió una señora mayor y la madre le dijo a su hija que se levantara para cederle su asiento; a cambio podía sentarse sobre su regazo. La niña empezó a refunfuñar y le contestó que no tenía por qué hacerlo.

La anciana le dijo que no era necesario. La madre tomó entonces a la hija y la sentó sobre ella. Susurrando, le comentó: «Ya hablaremos después».

Cuando llegué a casa, no podía olvidar la situación que había presenciado, así que decidí hacer algo para que mis hijas pensaran en los demás y no cometieran un error similar.

Características

	CARLOS	SONIA	PAPÁ
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			
PREMIO:	IR A VER UNA PELÍCULA EL SÁBADO		

Número de jugadores:

Indiferente, pero 2 como mínimo.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 4 años en adelante.

Preferencia horaria:

Por la noche, para tener el día para realizar las acciones.

Materiales

• **Un panel como el que mostramos a continuación:**

• **Un poco de tiempo para explicarlo.**

• **Mucha ternura.**

Preparación

1 Decide el día que quieres empezar el juego. Es mejor entre semana porque así el niño tendrá ocasión de hacer cosas por los demás en el colegio.

2 Busca a los jugadores que van a participar (sin olvidar a los de casa) y exponles el juego para que cuando se lo expliques a tu hijo te ayuden.

3 Piensa en una recompensa que pueda gustar mucho a tu hijo y en la que participéis todos los jugadores: ir a merendar juntos, hacer un dibujo colectivo, una excursión…

4 Convoca a todos los participantes del juego en el salón. Si falla alguno, puedes representarlo tú.

5 Explica el juego: «Vamos a aprender que ayudar a los demás nos hace felices.

Rellenaremos cada día este panel. Aquí van los nombres de los jugadores y los siete días de la semana. Cada jugador, al terminar el día, debe rellenar su panel. Como mínimo debe completarlo cinco veces a la semana para poder ganar. ¡Pero no habrá premio si no lo rellenamos todos!».

6 Di a los jugadores que piensen en una recompensa. Debes dar mucha importancia al premio, pues es el motor fundamental de la motivación.

7 Elegid una hora en la que estéis todos para hacer de jurado.

8 Y ahora explica el funcionamiento del juego: «Cada día (a la hora fijada) los jugadores tenemos que reunirnos para votar si lo que ha hecho cada uno de nosotros puede ser apuntado». De esta forma, tu hijo no sólo actuará, sino que además se convertirá en jurado de lo que hacen los demás.

Empieza el juego

1 Llega el primer día y empiezas tú a exponer un caso: «La vecina no podía cargar con las bolsas y, como la pobre es muy mayor, la he ayudado». Cuando lo hayas contado, debes reflexionar en voz alta, expresar de forma muy breve lo que has sentido e inferir finalmente la moraleja: «He decidido que la ayudaré siempre que pueda».

2 Cede el turno a otra persona y deja que tu hijo se vaya preparando para exponer su aportación, el tercer puesto para hablar es perfecto.

3 Anotad vuestros puntos y quedad para el día siguiente.

4 No te olvides, a mediados de semana, de referirte al premio: «¡Tengo unas ganas de que todos celebremos el premio…!».

5 Por supuesto… ¡cumple con el premio en la fecha acordada!

Consejos y variantes

Si tienes varios hijos, dile al mayor que haga algo positivo con su hermano durante ese día. Valóralo mucho para fomentar su acercamiento.

Valores

• **EMOCIÓN POSITIVA:** Si inculcamos a nuestros hijos emociones

positivas, les estaremos abriendo la puerta de la felicidad.

• **AUTOESTIMA:** Estamos premiando al niño por ser generoso con los demás, por dedicar su tiempo a otras personas y ayudarlas. Le estamos inculcando que la sociedad valora más a las personas que se interrelacionan. Le estamos convirtiendo en alguien sociable.

• **FORTALEZA:** A través de estos actos positivos, mostramos a nuestro hijo sus puntos fuertes.

• **JUICIO:** Nuestros hijos se convierten en pequeños jurados de actos ajenos a su comportamiento. Les estamos enseñando el valor de la responsabilidad.

• **GANAR-GANAR:** Nuestro hijo debe aprender que, si hace algo por los demás, él también saldrá ganando. Si cede su silla a una persona mayor, ganará el agradecimiento de ésta. ¿Por qué no intentar construir un mundo más sociable?

20 AYUDO EN CASA

Aprender es un tesoro que sigue a su dueño a todas partes.

Proverbio chino

Utilidad

Una casa con normas es una casa sin caos. En los quehaceres del hogar, cada miembro de la familia suele ser responsable de unas tareas determinadas. ¿Por qué no asignarlas a los niños si también son miembros de la familia? Si ahora les confiamos responsabilidades,

cuando sean adultos podrán llevarlas a cabo con menos dificultades.

Con este juego enseñamos a nuestros hijos a cumplir con sus responsabilidades domésticas.

Experiencia

El pasado verano fui unos días a la playa con seis niños. A pesar de que vinieron mi hermana y mi madre, fue caótico: los niños tenían edades comprendidas entre los 4 y los 13 años, y cada uno traía sus deberes escolares, sus problemas y sus horarios.

Mantuve una reunión familiar primero con los adultos y luego con los niños. Decidimos que estableceríamos un horario de tareas desde la mañana hasta la noche, y que cada uno tendría su papel. Allí quedaría reflejado todo lo que tenían que hacer.

Nos llevó casi dos horas que se pusieran de acuerdo en las funciones de cada uno. Fue muy curioso ver como ellos mismos se acordaban de actividades que yo habría omitido: peinarse, preparar la ropa de la playa…

Al día siguiente todos tenían su lista e iban por la casa como hormiguitas revisando sus tareas. ¡Increíble! Ya no tuvimos que ir detrás de ellos diciéndoles que hicieran la cama ni que se lavaran los dientes. ¡Y los más pequeños se guiaban por sus dibujitos!

Características

Número

de Todos los que se quiera.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

A partir de 3 años (los niños más pequeños que no sepan leer pueden **Edad:**

guiarse por dibujos hechos por ellos mismos o con nuestra ayuda).

Preferencia

A lo largo del día.

horaria:

Materiales

• **Una hoja y un lápiz para cada niño. Esto es muy importante, ya que, como el niño elaborará el programa, podrá borrar si se equivoca o cambia algo.**

• **Tiempo: El necesario para pensar y escribir.**

Preparación

1 Elige un día de la semana en el que tengas tiempo suficiente para dedicar a tu hijo y a su programa.

2 Piensa qué parte de sus tareas diarias le llevan más esfuerzo: levantarse, los deberes, acabarse la cena…

3 Cuando lo tengas claro, habla con él. Explícale que vais a idear un programa para que todos los días lleve a cabo él solo sus tareas sin que tú tengas que recordárselas. «Ya eres mayor, y seguro que sabes lo que tienes que hacer.»

Empieza el juego

1 Dile: «Vamos a enumerar primero las cosas que tienes que hacer

cuando vuelves del colegio. Ve diciéndolas y yo las escribiré. Seguro que no se te olvida ninguna».

2 Si ves que tu hijo es reacio, dile que primero definiréis su parte y luego la tuya.

Además de motivarle, no te vendrá mal que él sepa todo lo que haces.

3 Ve completándole tú las tareas (darme la bolsa del desayuno, mirar si hay algún papel en la mochila para mí…), pequeñas cosas que sean importantes para establecer una rutina.

4 Cuando la lista esté completa, deja que él establezca el orden de las tareas. Ofrécele la opción de organizar su tiempo. Da igual que nos dé la nota de la profesora al final o al principio.

5 No establezcas horarios, sólo señala el principio y el fin: «A las siete y media hemos de terminar», pero que sea él quien estructure su horario.

6 Hasta aquí es igual para niños de 3 a 10 años. A partir de este punto, y para los niños que no saben escribir, tendrás que dibujar diferentes tareas (poner la mesa, colgar el traje de baño después de la playa, etcétera) para que él siga su cuadrante.

7 Ahora es el momento de preguntarle dónde quiere poner el horario para verlo cuando llegue a casa.

8 Prémialo. Dile que, como estáis tan bien organizados y disponéis de más tiempo, le llevarás un día entre semana a merendar, o al cine o al

zoo.

9 Ayúdale de vez en cuando a cumplir sus tareas. Una vez adquirido el hábito, elimina el horario.

Consejos y variantes

• Si tienes hijos mayores, anímales a que pinten ellos los símbolos de las tareas de sus hermanos pequeños. Los dibujos que te damos en este libro los han pintado niños ya mayores.

• Los pequeños tienen gran capacidad de asimilación; les resulta fácil asumir responsabilidades, ya que les gusta sentirse mayores.

• Este juego es una solución ideal para las vacaciones, pues permite coordinar el tiempo libre del niño y el de su familia.

Valores

• **ESTABLECER RUTINAS:** Los niños se sienten seguros si las cosas son predecibles. Si ellos saben lo que va a pasar, están más relajados.

• **OCIO EN FAMILIA:** La introducción de hábitos en las familias permite que los padres y los niños tengan más tiempo libre para disfrutar juntos.

• **DISCIPLINA:** Estás inculcando en tu hijo un valor esencial: el orden y la organización. Ésta es la base del éxito futuro.

JUEGOS PARA ENSEÑAR

Buenos hábitos de higiene

21 CUIDO MI CUERPO

Mantente limpio y reluciente, ya que eres la ventana por la que miras el mundo.

George Bernard Shaw

Utilidad

En el momento de ir al váter surge un problema muy común entre los niños más pequeños. Siempre tienen algo más interesante que hacer, por lo que se convierte en un engorro para ellos y para la familia.

Experiencia

Carlitos es el menor de la clase de primero de educación infantil y siempre está de mal humor. Ha perdido el apetito y se siente mal. Su madre sabe que lleva días sin poder ir al baño, y está muy angustiado. Nos contaba que pedía al pequeño que se sentara en el váter, pero que éste no quería porque ya sabía de antemano que iba a pasarlo mal. ¡Hay que buscar una solución!

Ante un problema así, en primer lugar debemos acudir al pediatra y seguir sus indicaciones respecto a la alimentación que deben seguir nuestros hijos. Para paliar este problema es aconsejable tomar alimentos ricos en fibra, beber mucho líquido, hacer ejercicio físico e instaurar el hábito de ir regularmente –a poder ser, a la misma hora– al váter.

Pero además podemos ayudarles con este juego.

Resumen de los objetivos

El objetivo de este juego es instaurar el buen hábito de ir todos los días al baño y evitar así el estreñimiento. Para ello deben seguirse los siguientes pasos: 1. Ir cada día al baño a la misma hora.

2. Seguir una dieta rica en fibra.

3. Beber mucho líquido.

4. Practicar ejercicio físico.

Características

Número

de Tu hijo y tú.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

Cuando el niño ya prescinde del pañal, sobre los 2 años o 2 años y **Edad:**

medio.

Por la mañana después de desayunar, al mediodía después de comer y **Preferencia**

por la noche después de cenar. Deben ser tres momentos relajados y sin **horaria:**

prisas, independientemente del tiempo empleado, aunque no deben alargarse demasiado.

Materiales

• Vamos a preparar una explicación sobre el funcionamiento de nuestro aparato digestivo. Es importante que los niños conozcan cómo funciona su organismo y que sepan cuidarlo para gozar de buena salud.

• Se puede disponer un panel de registro que ayudará a nuestro hijo a saber los días que han pasado sin haber ido al baño. Si le dices «¡Han pasado tres días y no has ido al baño!», puede que no sea consciente del tiempo transcurrido. En cambio, si le muestras tres cruces dibujadas le será más fácil comprenderlo.

• Un lápiz o colores.

• Cartulina o papel de colores para elaborar bonos como recompensa.

Preparación

1 Elaboraremos una lista de recompensas, así como las «tarjetas bono». Deben ser actividades atractivas y poco usuales para nuestro hijo, pero que a su vez sean cómodas para la familia: preparar una gran merienda, ir al parque, al cine… Podemos aprovechar para llevar a cabo aquello que tantas veces nos ha pedido nuestro pequeño. No debemos postergar la recompensa; es conveniente que se realice ese mismo día o como muy tarde el siguiente. De lo contrario, nuestro hijo perderá el interés.

2 Debemos disponer de tiempo suficiente; si es posible, tres momentos al día –al menos en un principio– hasta que adquiera el hábito: por la mañana después de desayunar, al mediodía después de comer y por la noche después de cenar.

3 El tiempo empleado en el baño no debe ser demasiado largo, ya que los niños se cansan rápidamente y se les duermen las piernas, y entonces se ponen de mal humor y dejan de esforzarse. Es conveniente que estén sólo entre 5 y 10 minutos.

Empieza el juego

1 Debemos explicar al pequeño cómo hay que «apretar». Le indicamos que debe poner duro el abdomen, señalándole dónde está; luego debe tomar aire y apretar. Tras un descanso, repetiremos el ejercicio.

2 Nunca debemos regañar a nuestro hijo si al final no consigue hacer nada, ya que por lo menos lo habrá intentado.

3 Cada vez que se siente y haga los ejercicios correctamente (tomar aire-apretar), lo apuntaremos en el panel. Si logra un buen resultado, entonces le obsequiaremos con un bono (un trozo de cartulina o de papel que habremos elaborado los dos al inicio del juego).

Valores

• **HIGIENE:** Inculcamos a nuestro hijo la importancia de cuidar su cuerpo para gozar de buena salud.

• **HÁBITOS:** Aprenderá el buen hábito de ir todos los días al baño.

• **CONSTANCIA:** Le estamos enseñando algo muy valioso: la constancia siempre da resultados positivos.

22 LA CINTA QUE ME GUÍA

La libertad es, en esencia, la oportunidad de ser mejores.

Albert Camus

Utilidad

Con este juego conseguiremos que nuestro hijo se levante solo para ir al baño.

Únicamente debe seguir el camino que previamente le habremos trazado.

Experiencia

Marta nos llamaba cada vez que quería ir al baño, hasta que un día decidí mostrarle el camino paso a paso con una cinta. Esa noche escuché atenta desde la cama y la oí hablar con la cinta a medida que se desplazaba hacia el aseo.

Una vez aprendió el camino, le quitamos la cinta y la dejé en una estantería a la vista por si la niña la necesitaba. De vez en cuando ella misma me decía: «¿Mamá, crees que necesito la cinta?».

Características

Número de jugadores:

Todos los miembros de la familia.

Interior o exterior:

Interior.

Edad:

A partir de 3 años.

Preferencia horaria:

Antes de dormir.

Materiales

• **Una cinta de un color vivo, lo suficientemente larga para que llegue desde la puerta de la habitación del niño hasta la del baño; el tono puede ser el que decida el niño.**

Como le avisarás un día antes, puedes decirle: «La cinta será de tu color favorito.

¿Cuál prefieres?». De esta manera crearás una expectativa.

• **Una pequeña luz en el pasillo y otra en el baño para guiar al niño. Existen luces que van encendiéndose a medida que detectan movimiento.**

Preparación

1 Anuncia a tu hijo el juego el día antes para incitar su curiosidad: «Mañana jugaremos a algo que te encantará: aprenderás a ir solo al baño».

2 Durante la cena del día elegido, ve diciéndole a tu hijo que le explicarás el juego una vez esté en la cama.

3 Acuéstale un poco antes para que dispongáis del tiempo necesario.

Empieza el juego

1 Una vez esté en su habitación, enséñale la cinta mientras le explicas: «Esta cinta te guiará hasta el cuarto de baño por la noche. Tú solamente tendrás que seguirla. En el otro extremo estarán mamá o papá. Vamos a ponerla».

2 Entrega la cinta al niño y explícale que tiene que colocarla en el suelo, desde la puerta de su habitación hasta la del baño. Coméntale que, como está puesta la cinta, se levantará él solo, se pondrá sus zapatillas y, una vez en la puerta de su habitación, os llamará.

3 Después de colocar la cinta, es muy importante que hagáis un simulacro: «A ver, ahora vamos a probar la cinta que te guía».

4 El niño se acostará en su cama (todo con la luz encendida) y uno de vosotros se colocará en el otro extremo de la cinta, justo en la puerta del baño. Desde allí comenzará a explicar lo que va a ocurrir: «Estás dormido en tu cama y de pronto te despiertas con ganas de ir al baño. Lo primero que piensas es en llamar a mamá o a papá, pero recuerda que esta noche tienes la cinta que te guía. Te levantas, te pones tus zapatillas y vas hasta el inicio de la cinta. Entonces nos llamas para que nos coloquemos en el otro extremo, ¿vale?».

5 Sigue narrándolo todo mientras tu hijo va haciendo lo que le dices. Debe andar pegado a la cinta pero sin pisarla, a fin de evitar que ésta se mueva. Caminará hasta el extremo donde está uno de vosotros. Desde allí, sin moveros del sitio, veréis como hace pipí mientras le animáis. Esperadle en la puerta hasta que termine y regrese solo.

6 Al día siguiente es muy importante que preguntes al niño cuántas noches quiere jugar. Oriéntale tú: «¿Te parecen bien cinco?». Anótatelo para avisarle el día antes de que se acabe el juego.

7 Cada noche, cuando el niño esté regresando a la cama, desde tu extremo debes decirle:

«Muy bien, eres un niño muy inteligente. Estamos muy orgullosos de ti. Ahora acuéstate, que te queremos mucho».

8 El último día (el quinto) avísale de que a partir de entonces le esperará en el baño uno de sus muñecos: «Ésta será la última noche que papá y mamá te esperarán al final de la cinta, pues ya estás preparado para ir al baño solo. Piensa que ahora será el muñeco el que te ayudará, así podrás levantarte siempre que quieras y sin tener que avisarnos».

9 La sexta noche podéis repetir la escena del primer día, pero esta vez con el muñeco que él haya elegido.

10 Una prueba superada necesita un premio. ¡Nada mejor que una merienda en un parque o una película para celebrarlo!

11 Pregúntale al niño cuántos días necesita para quitar definitivamente la cinta y vuelve a celebrar su logro.

Consejos y variantes

• Si recae al cabo del tiempo, vuelve al juego, pero sólo a la segunda parte: la del muñeco.

• No olvides decidir con el niño cuál será el premio; esto le motivará. Si el premio es algo que haréis en familia, tu hijo se sentirá mucho mejor porque además verá que su triunfo beneficia a todos.

Valores

• **AUTOSUFICIENCIA:** Con este juego aumentaremos la autoestima del niño además de fomentar su independencia. Por otra parte, la calidad de nuestro sueño y del niño se verá incrementada.

23 ME BAÑO SOLO

–Venga, prepárate, que vamos a ducharnos. Tú cuantas veces te has duchado en tu vida?

–Yo

ninguna.

–Pues ésta va a ser la primera…

Antonio Muñoz Molina

Utilidad

Cuando los niños son pequeños piensan que las normas de higiene son una imposición de sus padres, pero con el tiempo van descubriendo los beneficios sociales y físicos que comporta «ir limpio».

Uno de los factores que más puede marginar a un niño en la escuela es la higiene. En la infancia, los grupos de amistades se forman de

manera selectiva: ningún niño se juntará con otro que huela mal y que esté sucio; un niño desaliñado suele ser motivo de burlas y humillaciones. Todo esto, sumado a los problemas de salud que se puedan generar, afecta a su integración social, además de minar su autoestima.

Con este juego conseguiremos que nuestro hijo aprenda a ir y ser aseado.

Experiencia

Laura volvió un día del colegio diciendo que había un niño que le daba mucha pena, pues siempre quería jugar con ella porque los demás no le hacían caso. Pero Laura no podía estar mucho rato con él porque el crío desprendía un olor muy desagradable y ella lo pasaba mal. Los demás alumnos habían apodado al niño «la mofeta».

Colorea y aprende

Una buena manera de inculcar a tu hijo los hábitos de higiene es a través de las artes plásticas. Procura utilizar dibujos sobre costumbres que deben llevarse a cabo en el aseo diario. Hay libros sobre este tema para colorear.

El padre de Laura habló con ella y le dijo que un niño nunca debe ser motivo de burla y que la culpa de la mala higiene no suele tenerla el pequeño sino sus padres o tutores, que no le han enseñado las normas de aseo.

Laura a menudo buscaba excusas para no bañarse, pero a partir de ese día pidió a su padre que por favor la avisara si algún día olía mal.

Entonces desarrollamos este juego.

Características

Número

de Tu hijo y tú. Si tienes dos hijos pueden hacerlo conjuntamente.

jugadores:

Interior

o Interior.

exterior:

A partir de los 2 años o incluso antes. Desde el momento en el que **Edad:**

veas que tu hijo puede entender el juego y jugar.

Preferencia

Antes de la cena, pues es cuando recomendamos el baño.

horaria:

Materiales

• Una esponja nueva para cada miembro de la casa (al empezar un juego debe haber un elemento innovador para captar la atención del pequeño). La del niño, por supuesto, será la más vistosa y bonita. Regalarle una esponja nueva es darle a entender que durante el baño también se pueden dar premios.

• Un dosificador de gel para que pueda poner jabón en la esponja él solo.

• Los útiles de aseo que utilizaremos después del baño: toalla, peine, pijama… Todo tiene que estar preparado para que él se desenvuelva solo.

• El niño debe tener sus propios utensilios para el aseo. Es muy importante que, una vez terminado el baño, recoja y ordene todo; el orden forma parte de la higiene.

Preparación

1 Tu hijo debe saber lo importante que es para ti el hábito higiénico y lo feliz que te sientes cada vez que te has lavado las manos, los dientes, duchado, peinado…

2 Antes de empezar el juego, vamos a dedicar un par de días a la

concienciación higiénica. Es decir, vamos a alabar y a premiar cada acto higiénico de los miembros de la familia.

3 Habla con el resto de los de casa y pídeles que, cada vez que realicen alguna actividad relacionada con la higiene, expresen en voz alta lo bien que se sienten, y también que alaben al niño cuando éste lleve a cabo su aseo: «¡Qué limpio estás!, ¡Qué bien hueles!,

¡Qué boca más blanca y limpia!, ¿te has lavado los dientes?».

Empieza el juego

1 Como has comprado esponjas nuevas, aprovecha un momento en que estén todos para repartirlas. Antes habrás pedido al resto de la familia que cuando tú les regales la esponja «salten de alegría».

2 Ese mismo día hay que utilizarla por primera vez: «Vamos a bañarnos para hacer un juego con la esponja nueva». Si tenéis la costumbre de compartir bañera, el juego será aún más divertido.

3 Le diremos: «Este juego es muy difícil. Hay que saber qué parte toca limpiar. Por ejemplo, ¿qué hay que lavarse primero?». Tu hijo contestará algo. Si no es apropiado (por ejemplo, las orejas), nunca le corrijas; añade: «Sí, pero antes tocan las manos. Las orejas lo último».

4 Si hay un adulto o un hermano mayor bañándose o duchándose será perfecto porque podrá ir haciendo lo mismo que el niño: «¡Ahora tocan los pies!». A cada frase que diga uno, hay que aplaudir y reír.

5 Procederemos así con cada parte del cuerpo hasta que nuestro hijo esté vestido y peinado. Intentaremos que haga el máximo de cosas solo. Le diremos: «¿Qué toca ponerse ahora? ¿Quieres intentar calzarte solo las zapatillas?». Todo dependerá de la edad del niño.

6 Y como siempre, no hay motivación sin premio final. Cuando veas que tu hijo ha realizado algo importante solo, prémialo; por ejemplo, con una merienda en una cafetería.

Consejos y variantes

• Nunca amenaces a tu hijo si no quiere bañarse. Conseguirás más premiándolo si lo hace. Tu hijo debe vincular esta acción a algo bueno.

• El ejemplo de los padres es básico. Un niño que ve que sus padres no muestran demasiado interés en la limpieza de la casa y en la higiene personal es muy difícil que adquiera buenos hábitos de aseo.

• La higiene se debe inculcar desde el nacimiento. No dejes de jugar con tu hijo cada vez que le cambies el pañal. Si él te ve sonreír cuando le aseas y limpias, nunca se negará a bañarse o a lavarse los dientes.

Valores

• **AUTONOMÍA:** El hecho de realizar ciertas rutinas sin depender de nadie genera en los niños una sensación de libertad e independencia que les hace sentirse más felices.

• **BUENAS RELACIONES SOCIALES:** Una persona limpia es más aceptada en sociedad.

• **EVITAR ENFERMEDADES:** Los malos hábitos higiénicos son el germen de muchas enfermedades.

24 DIENTES CON NÚMEROS

La única educación eterna es esta: estar lo bastante seguro de una cosa para atreverse a decírsela a un niño.

Gilbert Chesterton

Utilidad

Casi un 40 por ciento de los niños de 7 años tienen caries. Es fundamental que nuestros hijos adquieran la costumbre de cepillarse los dientes desde muy pequeños; es uno de los hábitos higiénicos más importantes.

Con este juego ayudaremos a que nuestros hijos se laven los dientes mientras les enseñamos a llevar una buena alimentación. La salud dental está ligada a la nutrición.

Experiencia

Carlota tiene 4 años, y su hermana Laura, 8. Su madre quiere que la pequeña se lave los dientes tantas veces como su hermana mayor, pero Carlota es demasiado perezosa. En el colegio han llevado a cabo una campaña de salud bucodental, pero con un día de formación no ha habido suficiente.

Antes de que sufriera una caries, probamos este juego, y lo practicamos hasta que la pequeña adquirió el hábito de cepillarse los dientes regularmente.

Un cepillo personal

Ya de muy pequeño, dale a tu hijo un cepillo de dientes para jugar. Por imitación hará lo mismo que tú, y sin darse cuenta aprenderá que es un objeto que se utiliza a diario. Todo lo que el niño reconozca antes de su uso será después muy bien aceptado.

Características

Número

de Tu hijo y tú como mínimo. Es ideal si tienes más hijos o vienen a **jugadores:**

casa amigos del cole.

Interior o exterior: Interior.

A partir de los 4 años, edad en la que los niños empiezan a contar.

Edad:

Antes puedes hacerlo contando tú.

Preferencia

Después de cada comida.

horaria:

Materiales

• Un cepillo de dientes nuevo. Aunque tenga uno, debemos introducir un elemento nuevo para que sea atractivo; el que tiene puedes guardarlo para más adelante.

• Pregunta en su colegio si han puesto en marcha alguna campaña bucodental. Ellos te facilitarán la ficha de cómo has de explicar a tu hijo que debe lavarse los dientes.

Es fundamental que lo trabajes igual que ellos para no confundirle.

• Un vaso para enjuagarse la boca, nuevo también y de plástico. Si el niño es muy pequeño, compra uno con asa.

• Una lista de alimentos y sustancias que sean malas para los dientes.

• Tiempo y dos kilos de alegría.

Preparación

1 Antes de empezar este juego, debes explicar a tu hijo la importancia de lavarse los dientes regularmente por cuestiones de salud. Aunque lo haya aprendido en el colegio, debe oírtelo decir también a ti. Es muy importante que le hagas ver que además la imagen es fundamental para ser aceptado socialmente: «¿Verdad que si hueles la gente no se te acerca? Pues si tienes los dientes sucios tampoco, ya que la boca te olerá mal».

2 Ya le has dicho que te importa mucho que tenga los dientes limpios. Insiste ahora con el tema de las chucherías.

3 Después de esta explicación, ha llegado la hora de lavarse los dientes. Tu hijo no ha visto su cepillo nuevo ni su vaso. Le explicas: «Vamos a hacer un juego chulísimo para que te laves los dientes bien y los demás no salgan corriendo. Lo haremos juntos porque así yo miro cómo te los lavas y me divierto también».

Empieza el juego

1 Vais al cuarto de baño y allí le dices que hay una sorpresa para él. Saca entonces el cepillo nuevo y su vaso: «Tachán, tachán… Esto por ser un niño limpio: ¡un regalo!».

2 Entonces le explicas el juego. Primero pregúntale hasta qué número sabe contar.

Supongamos que es hasta 6.

3 Enséñale cómo se lavan los dientes tal como lo has visto en la ficha que te han dado en su colegio o en la consulta de su dentista.

4 Dile: «Ahora, para cada parte de los dientes que te limpies, contaremos hasta 6.

Primero contaré yo y luego tú en silencio». Así serán 12 veces y el niño no se cansará.

5 Cuando lleve así dos días, explícale que vais a cambiar el juego: él contará y tú dirás lo que es malo para los dientes. Como tienes la lista, te será fácil. Ve alternando la lista con los números.

6 Podéis jugar cada vez que el niño se lave los dientes, pero se cansará y a veces no podrás estar con él, así que una vez al día –cuando tengas

más tiempo para dedicarle–

será suficiente.

7 Cuando haya terminado, aplaude como si acabara de actuar en una obra de teatro.

8 Cada vez que acabe de lavarse los dientes pídele que abra la boca para verla. Dile que le brillan los dientes.

Consejos y variantes

• Cambia los cepillos de dientes con asiduidad.

• Anima a tu hijo a que te ayude a hacer una lista (que luego utilizarás) con alimentos dañinos para los dientes.

• Lávate los dientes delante de él cuantas veces puedas. ¡Los niños son grandes imitadores!

Valores

• **BUENA SALUD:** Debemos inculcar al niño unos hábitos higiénicos si queremos que goce de buena salud.

• **NUTRICIÓN:** Le estamos enseñando que existen alimentos y sustancias que le perjudican. Con este juego le recordamos lo que debe comer y lo que no.

25 NO ME COMO LAS UÑAS

Vivo en una nave que despega hacia dentro. Tengo las manos limpias de acariciarte el alma, aunque las vista de colores, y parezcan manchadas.

Emilio Maldomado

Utilidad

Alrededor de un 45 por ciento de los niños, a partir de los 3 años y hasta la pubertad, se comen las uñas. A esta práctica se llama onicofagia, y es un hábito que, detectado a tiempo, es fácil de detener.

Los niños normalmente se muerden las uñas para calmar su ansiedad. Saben que es perjudicial, pero no pueden controlarlo. Lo que pretendemos con este juego es tratar este síntoma desde su causa.

Experiencia

José empezó a morderse las uñas a los 4 años. Cuando su madre me enseñó sus manos, vi que tenía las cutículas muy dañadas. Sin embargo, el niño no se quejaba.

Cuando pregunté a la madre sobre el origen de aquel comportamiento, me dijo que empezó a raíz del nacimiento de un hermano.

Características

Número de jugadores:

Tu hijo y tú.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 3 años en adelante.

Preferencia horaria:

Indiferente.

Materiales

• **Una libreta pequeña siempre al alcance de la mano.**

• **Mucha paciencia y una gran dosis de comprensión.**

Preparación

1 Antes de empezar, dedica un par de días a confeccionar un pequeño estudio del comportamiento de tu hijo.

2 Inicia tres apartados en la libreta según el siguiente orden: 1. Se muerde las uñas.

2. No se muerde las uñas.

3. Cambios ocurridos en su vida.

3 Anota las situaciones que activan el hábito de tu hijo de morderse las uñas. Por ejemplo, si lo hace cuando se sienta a estudiar, cuando tú le regañas, viendo la televisión…

4 Anota asimismo las situaciones en las que no se las muerde: al practicar deporte o jugar con los amigos, cuando mastica algo…

5 En el tercer apartado anota qué cambios importantes se han dado en

la vida de tu hijo: la llegada de un hermano, el comienzo del colegio, el cambio de canguro o de cuidadora, una separación… También es importante observar si alguien del entorno del niño se muerde las uñas; puede que lo haga por imitación.

Empieza el juego

1 Una vez analizado todo, habla con tu hijo del tema: «Es muy importante que entre los dos CONSIGAMOS (no intentemos, debes reforzar la meta) que dejes de morderte las uñas. Para ello dime por qué crees tú que te las muerdes, y verás como lo solucionamos.

Recuerda que tus padres estamos para ayudarte».

2 A continuación anota lo que te diga tu hijo sobre por qué cree él que se muerde las uñas y qué siente después.

3 Valora mucho su esfuerzo. Celebra cada nueva aportación: «Muy bien, ¡eso no lo había notado yo!».

4 Ahora plantéale una pregunta secreta. Se trata de un código entre tú y él. Los niños se cansan de oír siempre lo mismo («¡No te muerdas las uñas!»): «Vamos a establecer una contraseña entre los dos. Hemos de elegir una pregunta que nos guste. ¿Quieres elegirla tú? Cada vez que yo vea que vas a morderte las uñas, te la haré. Por ejemplo, te diré:

"¿Juan, hay estrellas?". Así tú sabrás a qué me estoy refiriendo».

5 Ahora se trata de mantener ocupadas las manos del niño para que no se las lleve de nuevo a la boca: «Cuando me oigas, has de hacer esto con la mano que te estabas mordiendo». Y entonces tú das pequeños golpes con las yemas de los dedos sobre la mesa o sobre cualquier superficie. Este ejercicio, además de ayudarle a dejar de morderse las uñas, las fortalece.

6 Finalmente debes premiarle por haber conseguido superarlo, ¡una tarea muy difícil porque se trata de controlar sus emociones!

Consejos y variantes

• De no haber otro síntoma de ansiedad, es recomendable el uso del refuerzo positivo; es decir, premiar al niño por no comerse las uñas e ignorarle cuando se las coma.

• Si lo hace antes de dormirse, puede remediarse dándole algún juguete o poniéndole guantes. Si, pese a estos esfuerzos, morderse las uñas se convierte en un comportamiento repetitivo, entonces es recomendable acudir a un especialista para que analice qué le pasa al niño y cómo se le puede ayudar.

• Podemos utilizar técnicas alternativas, pero si no se trata el problema desde su causa, volverá a aflorar.

• Los niños que hacen trabajos manuales se muerden muy poco las uñas, por lo tanto es recomendable motivarlos para que realicen tareas plásticas (pintura, plastilina).

Valores

• **CUIDADO DE LAS UÑAS:** Si nos mordemos las uñas, dejamos desprotegidas las yemas de las manos. Además, introducimos en nuestra boca gérmenes.

• **CONFIANZA EN SÍ MISMOS:** Los niños que son capaces de realizar cualquier cosa que se propongan se sienten mejor consigo mismos. Si enseñas a tu hijo a tener confianza en sí mismo, reforzarás su autoestima.

• **PERSEVERANCIA:** Este juego fomenta la autodisciplina. Sólo necesita tu control y tu motivación.

• **AUTOCONTROL:** Con este juego nuestro hijo asume que morderse las uñas es una respuesta negativa a sus emociones. Así le enseñamos que a veces debe controlar sus emociones e impulsos.

26 MAMÁ, VAMOS A ELEGIR LA ROPA

De modo que instalé en tu corazón mi tienda de campaña, y tú cerraste con llave las ventanas de tu pecho, y nos quedamos a vivir allí, calentitos, felices.

Luis Alberto de Cuenca

Utilidad

Vestirse es un acto cotidiano. Para tu hijo puede ser un momento muy hermoso o una guerra de titanes. Con este juego pretendemos disfrutar observando cómo nuestro pequeño se viste solo y define su gusto estético.

Para empezar este juego, es muy importante que te olvides de todos los problemas que has tenido hasta el momento con la elección de la ropa de tu hijo.

Experiencia

Macarena acaba de cumplir 4 años. Es una niña rubia muy bonita. Desde que nació es el centro de atención, y, claro, cada día oye frases del tipo: «¡Qué linda vas con ese vestido!» o «¡Qué guapa es esta niña!».

Ahora es ella la que ha decidido elegir la ropa que quiere ponerse, pero no porque le guste más, sino porque se considera lo suficientemente mayor para saber lo que quiere y lo que no. El resultado: cada mañana su madre llega tarde a trabajar, y alterada.

Este juego lo aplicamos un fin de semana. Fue muy importante explicar a los padres el sentido de negociar con un niño.

Después de un mes, Macarena respeta perfectamente el pacto.

Características

Número de jugadores:

Tu hijo y tú.

Interior o exterior:

Interior

Edad:

A partir de 3 años.

Preferencia horaria:

La hora de vestirse.

Materiales

• **Mucha paciencia y una sonrisa enorme.**

• **Hazte una idea de cómo quieres estructurar los días para la ropa (dos días pantalón y uno falda, cambiarse después de clase o no).**

• **Frase mágica.**

Preparación

1 Elige el fin de semana para empezar este juego. Necesitarás más tiempo del habitual.

2 Apréndete una frase mágica para el final del juego. Te propongo

dos: «Cuánto nos queremos, pues no discutimos» o «La bruja de Saba el genio se llevaba». (Si tu hijo tiene un personaje que le encanta, utilízalo.)

3 Por la mañana, antes de vestiros, siéntate con tu hijo y explícale que últimamente discutís mucho por la ropa y que has encontrado la solución: «Conozco un juego mágico que nos hará disfrutar mucho y que permitirá que te vistas muy rápido».

4 Luego dile muy sonriente: «A partir de hoy vamos a hacer un pacto para no discutir.

A partir de mañana, tú elegirás una prenda y mamá el resto».

Empieza el juego

1 El primer día no estará preparado, pero para entonces le tendremos reservada una sorpresa. Le explicamos: «Cuando hayas elegido tu prenda, saldrás de la habitación; así mamá podrá terminar de prepararte el resto de la ropa. Pero antes de salir tendremos que utilizar las palabras mágicas que harán que no discutamos más. ¡Tachán, tachán…!».

2 Ha llegado el momento de decir la frase bonita que has preparado. Entra entonces en acción un pequeño detalle muy importante: has de decirle que, para sellar el pacto, tendréis que juntar cada día las palmas mientras decís los dos la frase. El contacto que en ese instante tendrás con tu hijo y las risas le ayudarán a no sentirse engañado.

3 Termina la explicación del juego con el premio: «Y ahora, para sellar nuestro pacto y como premio, un día del fin de semana te vestirás como tú quieras».

4 Dile que un día de la semana podrá elegir la ropa él solo. La que quiera. Atención: puede darte un sofocón cuando el niño decida irse al parque vestido de Superman. No pasa nada. Además, así estimulamos

su sentido de la seguridad. Sin ir más lejos, mi hija pequeña va a comprar a la tienda de la esquina en patines y con el vestido de gitana. ¡Y

no le importa que la miren!

5 Repasa todo el juego con él desde el principio. Cuanto mejor lo conozca, más rápido irá al día siguiente. Si lo crees necesario, dile que haga el panel contigo distribuyendo los días según el acuerdo al que hayáis llegado. Recalca los premios: vestirse un día con lo que quiera, inventarse él la frase mágica…

6 Cuando se haya vestido con la ropa elegida por él, celebra lo guapo que está. Y nunca te rías si él no se ha «disfrazado» con ese fin.

Consejos y variantes

• Un día de la semana, dile a tu hijo que haga él lo mismo contigo: elegir una de las prendas que tú te pondrás.

• Es muy importante que respetes el pacto. A veces tu hija se querrá poner una falda que no te guste. Tienes dos opciones: o retirarla del armario o combinarla bien cuando selecciones la prenda superior.

• Si ves que el niño tarda mucho en elegir la ropa, acota sus opciones. Pídele que escoja entre cuatro camisetas que previamente habrás seleccionado tú.

• Es imprescindible que escuches a tu hijo si te dice que algo le aprieta o le pica o le resulta incómodo. Yo le hacía poner a mi hija unos pantalones muy bonitos con los que no podía jugar al fútbol.

• Te aconsejo dejar preparada la ropa la noche anterior para ahorrar tiempo.

• Y, por supuesto, te recomiendo fijar con antelación el día de la semana en el que el niño elegirá su ropa. ¡No sería el primer caso de un niño que se presenta un sábado en el restaurante vestido de pirata!

Valores

• **UNIÓN Y COMPLICIDAD:** Ingredientes básicos de una convivencia en armonía.

27 EL TIEMPO ES MÍO

Me costó mucho tiempo comprender de dónde venía. El principito, que me hacía muchas preguntas, jamás parecía oír las mías.

Antoine de Saint-Exupéry

Utilidad

A menudo nos quejamos de que no disponemos de tiempo suficiente para afrontar las tareas de cada día, que el cuidado de los niños no nos deja ni un minuto libre. Iniciamos la jornada con prisas, diciéndoles a los pequeños que se vistan rápido, que desayunen sin entretenerse, que preparen sus cosas en un instante, etcétera.

Hay muchos niños que, tras despertarse, se movilizan sin dificultad, y otros en cambio necesitan una eternidad para estar listos.

Con este juego concienciaremos a los niños de que existe un espacio temporal dedicado exclusivamente a ellos, un tiempo para sacar el máximo provecho.

Experiencia

Carlos y María son hermanos y duermen juntos. Él tiene 9 años y ella 4.

Por la mañana, Carlos se levanta enseguida y se viste sin problemas. María, sin embargo, tarda mucho más en prepararse. Su madre insiste en que se vista sola, pero a María le cuesta mucho esfuerzo. Ante los nervios de su madre, e incapaz de seguir el ritmo de su hermano, María empieza el día cansada y de mal humor. Cuanta más prisa tiene su madre, menos colabora ella…

Decidimos ayudarla un poco creando este juego.

Características

Número de jugadores: Al menos 2.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 4 años en adelante.

Preferencia horaria:

Recién levantados (por la mañana o después de la siesta).

Materiales

• **Un temporizador como los que usamos en la cocina.**

• **Un montón de besos.**

Preparación

1 Al primer paso preparatorio lo llamaremos: «presentación del tragatiempo». Saca el temporizador y enséñaselo. Diles que a la mañana siguiente iniciaréis el día con un juego, con un reloj mágico que se llama Tragatiempo.

2 Al segundo paso lo llamaremos: «diez minutos de exclusividad».

3 Explícales que, cuando se despierten por la mañana, el Tragatiempo les ofrecerá 10

minutos completos con mamá o papá. Desde el momento que giren el reloj hasta el 10, empezará un tiempo dedicado sólo a ellos.

4 Diles: «Cuando lo giréis, empieza vuestro tiempo personal. Durante

esos diez minutos, mamá o papá estarán solamente con vosotros. Si el otro necesita algo, tendrá

que esperar a su tiempo. Una vez que suene el timbre del Tragatiempo, se habrá terminado tu turno y mamá o papá se irá con el otro o a hacer sus cosas».

5 Explícales lo importante que es que aprovechen los 10 minutos que les regala el avisador.

Empieza el juego

1 A la mañana siguiente, entra a despertarles con el temporizador. «Buenos días, mis niños, aquí estamos Tragatiempo y yo…»

2 No entres con prisas ni agobios. Acude al menos 5 minutos antes de su hora de levantarse para darles tiempo a que se despierten. Hazles caricias y bromea con ellos.

3 Empieza entonces por el que más rápido se vista. Ofrécele el Tragatiempo. Todo lo que hagáis a partir de ese momento será observado por el otro desde la cama.

4 Tu otro hijo se está despabilando y observa lo que haréis juntos cuando le correspondan a él los 10 minutos de exclusividad.

5 La alarma del temporizador deja claro que el primer turno ha terminado. El otro niño debe colocar de nuevo la aguja en los 10 minutos. Empieza la cuenta atrás.

6 Ayuda a tu hijo a vestirse pero no lo vistas tú. Simplemente anímale a hacerlo y ayúdale, si lo necesita, con cariño y ternura: «Ponte los calcetines mientras yo voy a buscar tus zapatos».

7 Cuando suene el temporizador, verás como ha cundido el tiempo. Los niños estarán encantados y felices de haber podido prepararse sin estrés ni prisas, y sobre todo con tu apoyo.

Consejos y variantes

• Puedes utilizar música para despertarles.

• Si la noche anterior preparáis juntos la ropa, dispondréis de más tiempo por la mañana.

• Ve reduciendo el tiempo conforme ellos vayan siendo más autónomos.

El tiempo es vida

No olvides que la calidad del tiempo que dedicas a tus hijos es el tesoro más valioso que puedes ofrecerles. El niño, cuando es pequeño, necesita sentirse amado y cerca de sus seres queridos; sólo así se desarrollará felizmente.

Valores

• **AUTONOMÍA:** Si al principio les ayudas y luego les dejas terminar solos, aprenderán a valerse por sí mismos, además de comprobar que siendo independientes hay más tiempo para todos.

• **ORDEN:** Con este juego adquieren un valor fundamental: la organización.

• **AUTOESTIMA:** Al dedicarle un tiempo exclusivo, el niño se siente el más importante del mundo.

28 PREGUNTAS INDISCRETAS

Cómo

habéis

dormido

en

el

camping,

queridos

hijos?

–En el saco, mamá, como siempre…

Jacinta Vázquez

Utilidad

Es difícil que se dé el momento idóneo para que nuestros hijos nos cuenten algo de su vida. Les podemos preguntar a diario, pero casi siempre nos responden con evasivas del tipo: «¡Jo, mamá, qué pesada eres!», «¡No me acuerdo!», «¿Por qué siempre me preguntas lo mismo?».

Al final ya no sabemos qué hacer para descubrir que un amigo se mete con él o por qué de pronto ha decidido no ir más al entrenamiento de baloncesto.

Con este juego descubrí que mis hijas podían contarme cosas que llevaban años escondiendo aunque se las hubiera preguntado mil veces.

Experiencia

Una tarde que íbamos en el coche con mi hija mayor, ésta me hizo una

pregunta curiosa. Fue entonces cuando se me ocurrió inventar un juego de preguntas.

Nos reímos mucho porque, al ser una actividad hablada, participamos todos los que estábamos en el coche y resultó muy íntimo. Al llegar al destino, nos habíamos enterado de cosas que nunca habríamos imaginado y que posiblemente nunca habríamos sabido…

Hablar rodando

Os aconsejo que la primera vez que practiquéis este juego sea en el coche. De esta forma el niño no os ve la cara y no reconoce vuestras emociones al contaros sus cosas.

Siente menos vergüenza si, cuando os expone algo, no os mira a los ojos. ¡Yo lo hice así y el resultado fue fascinante!

Características

Número

de Al menos 2.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

A partir de 5 años (aunque hay niños más pequeños que son capaces **Edad:**

de ordenar las frases con total coherencia y de responder con una soltura impredecible).

Preferencia

Indiferente.

horaria:

Materiales

• Tiempo. Es fundamental tener mucho tiempo para este juego. Los jugadores se animan más a medida que avanza.

• Una bolsa o un saquito, esto es, algo pequeño para guardar las mentiras.

• Alegría.

Preparación

1 Imaginemos que sois 3 para el juego: tu hijo, tu pareja y tú.

2 Tenéis que estar sentados. Es un juego muy agradable por la noche, cuando el niño está relajado y tranquilo, o en una tarde de lluvia.

3 Comienza explicando el juego: «Hoy vamos a estrenar un juego muy emocionante. Se trata de esconder las mentiras y sacar de nosotros la verdad. Es muy especial porque hay que estar muy preparado para jugar».

4 «Éste es el juego de las preguntas indiscretas. Cada jugador tiene que plantear una pregunta a quien haya elegido y éste debe contestar diciendo siempre la verdad, sea cual sea la pregunta. El que crea que no está preparado para participar que lo diga, pero os aseguro que es un juego magnífico y se puede preguntar cualquier cosa.»

5 Sigue hablando con tranquilidad: «Ahora vamos a guardar las mentiras en este saquito». Tómatelo en serio; estás haciendo algo muy hermoso y tu hijo te seguirá la corriente si le hablas con naturalidad. Pon tu mano en el corazón como si recogieras de él un puñado de algo. Puedes decir: «Yo tomo mis mentiras del corazón y las guardo aquí. Ahora vosotros haréis igual». Deja a tu hijo para el final, así le dará menos vergüenza.

6 Explica que cada uno debe elegir a quién formular la pregunta. Empieza preguntándole a tu hijo: «¿A quién eliges tú». Probablemente te escogerá a ti, ¡así que prepárate! Este juego es rotativo; no elijas primero a tu hijo porque tu curiosidad te delatará.

Empieza el juego

1 Una vez que todos han elegido a quién preguntar, se inicia el turno de consultas.

Empieza preguntando tú para ir caldeando el ambiente, luego tu hijo y después la otra persona. Hazlo de forma que el último que responda sea tu hijo. Así estará más preparado.

2 Cuando termine el primer turno, vuelve a preguntarle a tu hijo a quién elige y continúa del mismo modo. De vez en cuando alterna el orden para que empiece otro.

3 Cuando él te pregunte algo demasiado íntimo, ríe para quitarle hierro al asunto.

Luego responde y procura que la respuesta sea larga y explicativa. No le des demasiadas vueltas a la verdad.

Consejos y variantes

• Resulta útil, antes de empezar el juego, elaborar una pequeña lista de preguntas para que no te coja de improviso.

Valores

• **SINCERIDAD:** Enseñarás a tu hijo que siendo sincero se consigue que los demás te valoren, y que las personas honestas son más valiosas que las mentirosas.

• **EXPRESIÓN:** Los que son capaces de expresar sus emociones se sienten más libres y son más creativos. Si ayudamos a nuestros hijos a canalizar sus emociones, estaremos afianzando su autoestima.

• **ESCUCHAR:** ¿Cuántas veces no dejamos terminar de hablar a alguien? Con este juego enseñamos a nuestro hijo a escuchar a los demás y, por sinergia, a ser escuchado.

• **COMUNICACIÓN:** Uno de los mayores defectos de esta sociedad es la falta de comunicación entre las personas. Antes se hablaba mucho en el seno de la familia.

Ahora, a causa del uso de la tecnología para la comunicación y de la ausencia de los padres por motivos laborales, cada vez conversamos menos. ¿Por qué no asociar la charla con algo divertido que además nos acerca a las otras personas?

29 YA NO ME DA VERGÜENZA

Nunca te fíes de un líder espiritual que no sepa bailar.

Mr. Miyagi

Utilidad

¿Hay regalo mejor que nuestros hijos nos obsequien con el baile que han aprendido en sus clases de ballet, o con el poema que están aprendiendo para fin de curso?

Sin embargo, muchas veces los pequeños, para ocultar su vergüenza, se escudan diciendo que no recuerdan lo que han aprendido para no tener que repetirlo en casa. Tú entonces dudas de si es verdad lo que dice, o si simplemente no quiere hacerlo.

Experiencia

Una tarde de lluvia vino a casa Elena, la hija de una amiga. Tiene 5 años y está yendo a clases de baile. Su madre iba con ella y le acababa de comprar un vestido para un baile de final de curso.

«¡Elena, enséñanos lo que has aprendido!», le pedí con toda mi ilusión. Pero Elena dijo que no se acordaba.

Su madre me contó que siempre hacía igual a pesar de que la profesora insistía en que la niña conocía perfectamente el baile. Entonces llamé a mi hija mayor y le expliqué que íbamos a hacer una prueba para ver si Elena bailaba…

Como venía a casa a menudo, no nos costó trabajo. ¡Y bailó mucho! Ahora baila en su casa delante de todos sin problema.

Arte a su alcance

Fomenta la actividad que quieres que tu hijo te muestre. Si es la pintura, deja pinceles a la vista; si está relacionada con la música, pon un aparato de música en su habitación. Deja que primero se entrene solo con la puerta cerrada. Luego anímalo a poner su música en el salón y, si le ves bailar, no te quedes mirándole ni le digas nada. Él debe sentir que es algo natural. La vergüenza es una respuesta que se activa cuando piensas que eres el centro de atención.

Características

Número de jugadores:

Al menos 2 (lo ideal son más).

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

Desde 5 años en adelante.

Preferencia horaria:

Indiferente.

Materiales

• **Dependiendo de lo que quieras compartir con tu hijo, prepara el material. Por ejemplo, si se trata de baile, busca algo para ponerte (un pañuelo o un gorro o sombrero divertido). Si es para cantar, una silla o una mesita firme puede hacer de escenario.**

• **Muchísimo humor.**

• **Poco sentido del ridículo.**

Preparación

1 Imaginemos que quieres que tu hija baile al llegar de su clase de danza o en cualquier otro momento.

2 Explícale al otro jugador en qué consiste este juego. Diile que es muy importante que participe y que le va a resultar muy divertido.

3 Habla con tu hijo: «Vamos a hacer un concurso de baile». Probablemente te dirá que no sabe bailar o que no quiere hacerlo.

4 Tú prosigue con la escenificación y comenta en voz alta: «Voy a buscar qué podemos ponernos los concursantes. A ver… ¡Aquí hay un pañuelo para mí!».

5 Cuando tengas varias cosas, tu hijo te mirará perplejo, pero tú mantente indiferente y pregúntale: «¿Y tú, vas a ponerte algo? ¡Mira qué bonito es esto!».

Empieza el juego

1 Pon la música que hayas escogido, cuanto más fuerte mejor porque la música alta libera adrenalina. Comienza tú a bailar de forma casi ridícula. Tu hijo se reirá y al final acabará participando. Con tu actuación le estás mostrando que no te da vergüenza que se rían de ti.

2 Luego debe salir otro posible jugador a bailar como tú. Entre los dos debéis alentar a vuestro hijo a que también salga a escena. Seguro que pasado un tiempo se anima. Os imitará y notarás que, además, hace alguno de los movimientos aprendidos en sus clases de baile.

3 Dedica a esto unos 10 minutos aproximadamente. Luego pregunta si alguno quiere bailar solo. Te dirán que no. Hazlo tú, pero esta vez bien: baila lo mejor que sepas.

4 Vuelve a preguntar si alguien más quiere bailar solo.

5 Guarda todo y apaga la música. Tendrás que repetir esta escenificación unas cuatro veces hasta que tu hijo se decida a bailar solo.

Consejos y variantes

• Prepara las cosas con antelación; así, cuando empieces el juego no perderás tiempo.

• Procura buscar la música más parecida a la que utilizan en sus clases, pero nunca la misma, o sospechará que detrás de ello se esconde alguna intención.

Valores

RELAJACIÓN: Bailar es una actividad excelente que compartir. Con la danza se libera tensión. Además, la risa produce dopamina, una sustancia que nos hace sentir bien.

¡Baila todas las veces que puedas con tus hijos!

30 PAPÁ, LLÉVAME AL MÉDICO

Cuatro

años

tenía

Simeón

Tolomeo.

A

pesar

del

gordo

pijama,

siempre

mojaba

la

cama…

Su

mamá

le

lleva

al

doctor

Don Lumbre, y el médico le cura la costumbre.

Gloria Fuertes

Utilidad

Entre los 3 y los 5 años los niños adquieren facilidad de expresión suficiente para explicarnos sus sensaciones físicas o sus enfermedades. Comienzan a comprender la relación de causa y efecto. Si desde este momento les inculcamos que el médico va a curarles, les evitaremos el miedo a la visita médica y ganaremos un gran aliado para su recuperación.

Antes de ir al médico, es normal que los niños sientan aprensión y temor a la consulta. Pueden explicarnos algunos miedos –el dolor, por ejemplo–, pero otros temores los tienen ocultos y no quieren hablar sobre ellos. Con este juego les ayudaremos a explicarse para vencerlos.

Experiencia

Elena, de bebé, nunca había sentido aprensión al médico. Desde que nació tenía problemas frecuentes de bronquiolitos y resfriados. De repente, un día, a los 2 años, le dijo a su padre que no quería ir más al médico.

Estuvimos jugando una semana, un rato cada día. Después sus padres aplicaron las pautas que os indicamos a continuación y ella volvió a ir al médico sin problemas.

Ahora tiene 9 años y sabe que el hospital y el médico están para ayudarla.

Características

Número

de Al menos 2, pero lo aconsejable son 3.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

A partir de los 3 años y hasta los 7. Ésta es la edad óptima para empezar **Edad:**

este juego. Si lo hacemos desde pequeños, luego no tendremos ningún problema con las visitas. Ya sabes, ¡prevenir es curar!

Preferencia

En las horas de juego.

horaria:

Materiales

• **El muñeco favorito de tu hijo.**

• **Un sitio a modo de cama para el muñeco; con un trapo basta.**

• **Un set para jugar a médicos. Muchos niños tienen uno, y si no lo tienen, os aconsejo comprarlo. Otra opción es improvisar los accesorios que creáis oportunos: una bata que puede ser un delantal, una cuchara que sirva para abrir la boca.**

¡Imaginación al poder!

• **Un montón de ternura y un saco de tiempo libre.**

Preparación

1 No practiques este juego sólo porque tengas que ir al médico. Es más, te aconsejo que juegues sin motivo. Es un juego para ayudar a nuestro hijo a superar sus miedos.

2 Le diremos: «¡Juguemos a que nos vamos de visita al médico! ¡Qué suerte, estamos malos y van a curarnos! ¡Verás qué doctor más simpático conocemos!».

3 Toma a tu hijo de la mano y llévalo al lugar donde tenga sus muñecos. Dile que escoja a su muñeco favorito para jugar. Pregúntale dónde quiere que esté la consulta del médico. Si duda, propón tú un lugar: «¿Jugamos en la cocina, o quizá debajo de la mesa?». Seguro que le gusta la idea. ¡Es toda una aventura jugar debajo de una mesa!

4 Coloca en el sitio elegido los accesorios de médico. Dile que tú serás el doctor y que él vendrá con su muñeco a visitarte. Puedes decirle: «Yo soy el doctor y tú traes a tu hijo que está malo. Este niño que se parece mucho a ti…».

Empieza el juego

1 Ponte el delantal y comienza a jugar: «Buenos días, señor, soy el doctor Curalotodo y me alegro de verle. Vamos a ver qué le pasa a su hijo…».

2 Pregúntale a su «papá» qué le pasa a su hijo. Te indico algunas preguntas básicas que formular:

a) ¿Lloraba el niño antes de venir?

b) ¿Le ha dicho por qué llora?

c) ¿Le ha dicho que después de ir al médico se irán a merendar a un sitio lindo?

d) ¿Sabe su hijo que el médico quiere mucho a los niños?

Cada una de estas preguntas sirve para que vayas explicando a tu hijo los beneficios de ir al médico.

3 A continuación atiende al paciente y haz que tu hijo se ría. Coméntale qué bueno y obediente es el muñeco, y qué contento estás de que haya venido.

4 Termina el juego diciéndole a tu hijo que el próximo día él hará de médico.

Consejos y variantes

• En este juego no menciones en ningún caso el dolor. Prohibido decir: «No te dolerá», ya que entonces estás asociando el dolor al médico.

• Es muy importante que te centres en sus sentimientos aunque te parezcan tonterías:

«Mamá sabe que estás asustado, pero si vamos al doctor, él nos ayudará a que te cures.

Sólo él puede hacerlo. Yo confío mucho en él y estoy a tu lado».

Valores

• **SUPERAR TEMORES:** Si ayudamos a nuestro hijo a confiar en los médicos, estaremos evitando muchos conflictos internos y muchas luchas a la hora de llevarle al hospital si algún día hay necesidad de hacerlo.

• **AUTOESTIMA:** Al combatir sus miedos, elevamos en grandes dosis su confianza y seguridad.

• **UNIÓN:** Es un juego que acerca a los padres las preocupaciones de los hijos.

31 ¡CUÉNTAME TU VIDA!

Las necesidades básicas del ser humano son comer y amar.

Sigmund Freud

Utilidad

Las reuniones familiares permiten que afloren verdades esenciales de los niños y los padres. Si compartimos mesa con nuestros hijos al menos una vez al día nos daremos cuenta del maravilloso mundo que albergan.

Toda comida familiar, por supuesto sin televisión, ayuda a que sus miembros se encuentren y comprendan mejor. ¿Acaso hemos olvidado las charlas entre hermanos o con nuestros padres cuando éramos pequeños? Poder dedicar una parte del día a tus hijos es uno de los placeres más gratificantes de la jornada.

Experiencia

Manuela tiene 2 hijos preadolescentes. Está preocupada porque se da cuenta de que, a medida que va pasando el tiempo, cada vez sabe menos de la vida de ambos. De repente su hija mayor ha dejado de contarle cosas y parece que sólo desee esconderse en los rincones de su existencia.

Un día, al volver de trabajar, se mira a sí misma y se ve cenando algo ligero frente al televisor. Su pareja aún no ha llegado. Su hija mayor está en la cocina frente al otro televisor haciendo zapping mientras rebusca en la nevera. Su hijo ha merendado demasiado tarde y no tiene hambre.

Entonces descubre que se encuentran inmersos en un túnel de incomunicación. Y casi llorando evoca las cenas en casa de su madre…

Pequeños placeres

Después de todos los juegos que he preparado, me he dado cuenta de que los padres también necesitan jugar con sus hijos y sentir que la vida es hermosa. Los adultos tenemos mucho que aprender de los niños, y si les escuchamos y nos interesamos por su vida, quizá volvamos a sentir que la felicidad reside en las pequeñas cosas.

Características

Número de jugadores:

Al menos 2. Siempre ha de haber un adulto.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

Indiferente.

Preferencia horaria:

A la hora de cualquier comida.

Consells previs

• Intenta tener la comida preparada cuando os sentéis alrededor de la mesa. Si mientras tus hijos comen vas a estar cocinando de pie, no conseguirás nada, sólo ponerte nerviosa si se llevan mal.

• Lo ideal es que al menos una de las comidas diarias sea compartiendo mesa con los padres. Si no es posible los días laborables, aprovecha los fines de semana. Durante la época escolar es cuando más cosas ocurren en la vida de los niños; si no te tienen cerca para ayudarles, no te pedirán ayuda cuando crezcan.

Materiales

• **Una mesa con la comida que vayáis a comer.**

• **Una hoja, un lápiz y una goma de borrar.**

• **Tiempo, el que tú decidas para el futuro personal de tu hijo; este juego es muy importante.**

• **Mucha ilusión y entrega. Tus hijos no lo olvidarán.**

Preparación

1 Lo primero que debes hacer es sentarte a estudiar el programa de toda la familia: sus horarios y los tuyos. Ve apuntando las actividades diarias de cada uno.

2 El objetivo es encontrar un espacio de tiempo libre común que coincida con una de las comidas diarias. Lo preferible sería la cena o el desayuno.

3 Si no lo encuentras, intenta modificar tu horario. En mi caso, cenamos a las 20.30 con las niñas, para estar con ellas. ¡Te aseguro que a esa hora tendrás hambre una vez hayas organizado tus horarios!

4 Busca un momento oportuno para exponer a tus hijos el proyecto. No se admiten quejas ni sugerencias de aplazamiento. Tienes que tomártelo como un hábito que debes inculcarles a ellos y a ti misma, una terapia para la unidad familiar. ¿Hay algo más importante?

5 Si estáis todos por la noche, hazles saber que a partir del día siguiente cenaréis o almorzaréis todos juntos.

6 Expón a tus hijos que tu pareja –si la tienes– y tú estáis muy ilusionados con la idea, que necesitáis tener un rato para charlar con ellos. Puede ser que les suene extraño, pero debéis remarcar la importancia de lo que pedís.

7 En el caso de que no puedas hacerlo todos los días, cuelga en un sitio visible para todos un calendario-horario con vuestra cita. Ponle mucha ilusión. Por ejemplo, el día anterior recuérdales: «Mañana es nuestra comida familiar. ¡Tengo muchísimas cosas que contaros!».

Empieza el juego

1 Llegado el momento, debes tener preparada la mesa y toda la

comida. Si te han ayudado a hacerlo, todo será más fácil, ya que la unión empieza por compartir las tareas.

2 Cuando os sentéis a la mesa, di algunas palabras graciosas a modo de inauguración.

¡Te aseguro que, si empezáis a comer riendo, el éxito está asegurado! Esto es lo que preparé por escrito a la mamá que puso en práctica este juego: «Querida familia, a partir de hoy queda inaugurada la cena familiar. En ella todos podremos expresarnos y decir lo que queramos y hasta pedir ayuda. Lo único que no está permitido es comerse la comida del otro o eructar». Lo leyó de pie, mientras todos estaban sentados, con una zanahoria a modo de micrófono.

3 Procura empezar a hablar tú, pero hazlo de forma natural. No es un confesionario y quedan muchos días por delante. Da igual si el primero sólo hablas tú. No empieces, de buenas a primeras, a preguntar cosas íntimas a tu hijo.

Consejos y variantes

• Si tienes la oportunidad, invita un día a algún amigo suyo para que el encuentro sea más interesante. ¡No olvides que los hijos hablan más en las casas ajenas!

• Para las primeras veces, puedes sugerir alguno de los juegos que se proponen en este libro para la hora de la comida. Si tus hijos son mayores, anota los temas que quieras tratar con ellos. O bien cuéntales algo que te haya pasado o que te haya gustado. Puede que el primer día te cueste, pero después te sentirás muy feliz.

Valores

• **BIENESTAR EMOCIONAL:** Las comidas familiares proporcionan a los padres una ocasión para procurar por el bienestar emocional de sus hijos ya desde pequeños. Estos encuentros permiten a niños y adultos comunicarse regularmente.

• **TRADICIONES:** Es el momento de inculcar a tus hijos las tradiciones familiares y de hablarles de tu niñez, de tu vida cuando eras como ellos.

• **COMPARTIR:** La mesa es el lugar perfecto para poner en común experiencias, opiniones y sentimientos. Al crecer te das cuenta de que tus mejores recuerdos no son grandes cosas, sino el cariño que has recibido de tu familia y amigos.

• **EXPRESIÓN:** Mientras estáis sentados a la mesa, estás enseñando a tu hijo el poder de la comunicación y de la expresión; mantener una conversación es muy importante.

• **DETECCIÓN DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA:** Los estudios científicos nos indican que comer sin compañía multiplica por tres el riesgo de padecer una de estas enfermedades.

32 LA FAMILIA AL HABLA

Eduque a los niños y no será necesario castigar a los hombres.

Pitágoras

Utilidad

La comunicación entre personas es siempre compleja. Mediante distintos signos transmitimos nuestros sentimientos y pensamientos. Cada niño se expresa de una forma determinada, y si de pequeño no aprende a expresar sus impresiones e inquietudes, puede acabar haciéndolo a través de actitudes agresivas e incorrectas.

Con este juego queremos que tu hijo y tú establezcáis un acercamiento que os sirva para poder hablar cuando surja un problema.

Experiencia

Cada año, cuando éramos pequeños, mi padre escribía una carta a cada uno de sus hijos (¡siete!) el día de Reyes. No eran cartas en las que se hablara de lo material, sino de los sentimientos y de lo que realmente los Reyes Magos pensaban de nuestra actitud.

Siempre empezaba diciendo algo bueno sobre nosotros: lo bien que habíamos trabajado, lo alegres y generosos que éramos… También decía qué esperaban de nosotros para el año siguiente, lo que incluía superar una serie de malos hábitos como ser respondones, no prestar atención, no recoger los juguetes…

Así fue cada año hasta que tuvimos hijos, y entonces yo decidí probarlo con los nietos de mi padre. ¡Mis hijas reciben una carta cada quince días!

Características

Número

de Al menos 2.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

De los 5 años en adelante

Como es una vez cada quince días, puedes hacerlo el fin de semana **Preferencia horaria:** a cualquier hora.

Materiales

• **Hojas, lápices, gomas de borrar y también sobres. Puesto que vas a escribir cartas, también puedes hacerlo con ordenador. En ese caso, compra hojas y sobres de colores para que sea más bonito y especial.**

• **Sentido del humor y una dosis elevada de ternura.**

• **Tiempo –todo el que puedas– para hablar y escuchar.**

Preparación

1 Supongamos que en vuestra familia sois cuatro personas, los papás y dos hijos, uno de 5 y otro de 10 años. Cuando hayáis decidido empezar el juego, prepara los papeles y los lápices.

2 Explica con claridad el porqué de este juego: «Papá y yo queremos que cada uno de nosotros diga lo que siente por la familia, lo que le gusta y lo que no le gusta del otro.

Por eso vamos a poner en práctica un juego muy divertido que os encantará».

3 Pon mucho énfasis al anunciar que el juego es familiar y que la libertad de expresión y la sinceridad son lo que realmente importa. En la carta se puede decir lo que nos gusta y lo que no de la otra persona, lo que querríamos de ésta (por ejemplo, compartir más tiempo con ella). Pon ejemplos a tus hijos; cuantos más pongas, mejor se expresarán.

4 Anuncia: «El juego lo empezaremos mañana por la mañana y dispondremos de todo el día. Cada uno irá escribiendo cuando quiera su carta, y por la tarde se la daremos a la otra persona».

5 Este juego es personal y la carta sólo la leerá su destinatario. Únicamente si el que la ha escrito lo desea, se leerá en voz alta. Es muy importante que tu hijo sepa que el destinario no revelará sus

sentimientos si él no quiere que se sepan.

6 A continuación elegiréis cada uno la persona a la que escribiréis la carta. Empezará a escoger el niño que tenga más problemas de expresión. Después el otro niño, y así hasta que lleguéis a los adultos.

7 Al más pequeño dile que tú le escribirás la carta, pero siguiendo sus indicaciones.

Puedes guiarle a través de preguntas cortas como: «¿Qué es lo que más te gusta de tu padre?».

Empieza el juego

1 ¡Ha llegado el día! Cuando todos estéis levantados, reparte las hojas y los lápices. Al entregar el material les estás invitando a participar.

2 A partir de ese momento se inaugura el juego. Di a qué hora del día termina el plazo para entregar las cartas.

3 También es importante que determines una hora de reunión para el día siguiente.

4 Ha llegado el día siguiente y os reunís todos. «Aquí sólo vamos a hablar de lo que queramos de nuestras cartas. Además cada uno dirá para qué le ha servido el juego y si le gustaría cambiar algo.» Pregunta si alguno quiere que su carta se lea en voz alta.

Consejos y variantes

• Este juego puedes practicarlo asiduamente durante muchos años. ¡Es excelente entre adolescentes!

• Recuerda que lo importante es que hables con tus hijos, no sólo que tú les hables a ellos.

• Intenta tocar temas difíciles en tu carta, pero no todos. ¡Con uno de vez en cuando es suficiente!

• Contesta siempre a lo que te pregunte tu hijo aunque creas que no está preparado para la respuesta. Si no sabes por dónde empezar,

pregúntale: «¿Qué sabes tú **Primero lo positivo**

Empieza siempre tu carta destacando los aspectos positivos. Los negativos déjalos para el final, y no juzgues. Sólo di lo que sientes y lo que te gustaría que cambiase.

de esto?». Así descubrirás a qué nivel tienes que contestarle. Si no le respondes hoy, no te preguntará mañana.

• Nombra las emociones: tristeza, temor, ira…

• Termina siempre con un mensaje hermoso: «Eres importante para mí», «Creo en ti»,

«Sé que puedes…».

• Mírale siempre a los ojos cuando te hable. Si le tocas de vez en cuando se sentirá más escuchado. Si terminas con un «te quiero» como afirmación completa en lugar de decir

«te quiero cuando…», será la dosis perfecta de cariño y comunicación.

Valores

• **EJERCITAR EL LENGUAJE:** En un mundo tecnológico y puramente visual, el lenguaje se va empobreciendo y con él nuestra capacidad de expresarnos. Dotemos a nuestro hijo de esta herramienta tan poderosa.

• **EXPRESAR EMOCIONES:** Los niños que canalizan sus emociones son más seguros y felices. Si tienen un problema y lo expresan, expulsan el odio, la ira y el rencor.

• **TERAPIA DE EXPRESIÓN ESCRITA:** Lograr que nuestro hijo escriba es una gran terapia para él. Si es capaz de hacerlo, podrá recurrir a la lengua escrita siempre que se sienta mal. ¡Yo misma he encontrado más de una vez una nota de mi hija que se había escrito a ella misma!

• **CONFIANZA:** Si tu hijo descubre que diciendo lo que siente sobre alguien obtiene beneficios, en un futuro será capaz de comentarte lo bueno y lo malo de lo que suceda entre vosotros.

• **COMUNICACIÓN:** Éste debe ser el pilar fundamental de la familia.

33 PENSAMIENTOS TESORO

No estamos preparados para enfrentarnos a la verdad. No es fácil ni es adecuado la mayoría de las veces.

Decid siempre ka verdad.

Javier Rioyo

Utilidad

La felicidad para niños y adultos no la constituyen los bienes materiales ni los caprichos, sino el amor y la atención que recibimos y damos a los que nos rodean. Si dedicamos cada día un poco de tiempo a escuchar a nuestros pequeños, éstos se sentirán emocionalmente más seguros, y nosotros, más cerca de su corazón.

No sirve de nada que un niño sea un buen deportista si no puede mantener una charla.

Su educación debe ser integral.

Con este juego queremos que te aproximes cada día a tu hijo, ayudándole a sentirse importante, a saborear las cosas hermosas que le han ocurrido y que le harán crecer emocionalmente.

Experiencia

Isabel tiene 10 años, y cada día hablaba de sus cosas durante la hora de la cena. Marta, con 5 años, no podía expresarse igual que su hermana, y se enfadaba. Nada de lo que contaba parecía interesar a los mayores.

Cuando empezamos a practicar este juego, cada uno tuvo su momento de gloria, y además acercó muchísimo a las dos hermanas.

Características

Número

de Al menos 2. Pueden ser más.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

Edad:

A partir de los 4 años el niño debe expresarse con claridad.

Antes de acostarse, quizá a última hora de la tarde. Este juego **Preferencia**

favorece el sueño ya que recuerda momentos buenos y borra los **horaria:**

malos.

Materiales

• **Un lugar donde sentarse sin televisión ni ruido.**

• **Una sonrisa muy grande.**

• **Un abrazo a destiempo.**

Preparación

Habéis terminado de cenar y el cansancio se hace notar en la casa. Tu hijo puede alternar este juego con la lectura de un libro. ¡Hablar con sus padres es igual de hermoso!

Empieza el juego

1 Dile: «Hoy los dos vamos a sentarnos a hablar un poco del día que hemos tenido».

2 Es muy importante que tengas a tu hijo lo más cerca de ti posible. Recuerda que el sentido del tacto es el que más acerca.

3 «Juguemos a recordar los momentos buenos del día. Los malos irán desapareciendo de la memoria. ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy?»

4 Tu hijo al principio no tendrá muy claro qué ha sido para él lo mejor. Si además es pequeño, no sabrá expresarlo. Sin embargo, a medida que practiques este juego, te darás cuenta de que la fluidez que va alcanzando es impresionante.

5 Explicaos por turnos las cosas más hermosas del día. «Lo más hermoso que me ha pasado hoy es que he ayudado a la vecina a subir unas bolsas y, agradecida, me ha dado un beso.»

6 Cuando tu hijo te cuente algo suyo, celébralo y coméntalo. «Entonces ¿ya has hecho las paces con ese amigo tuyo? Eso es porque has sido amable con él.» No olvides hacer un comentario positivo a todo lo que te cuente.

7 Cuando veas que tu hijo está cansado, deja el juego.

8 No utilices este juego para preguntar cosas que quieras saber de él.

Deja que te cuente lo que él quiera. Es un juego de relajación para preparar el sueño y compartir lo más hermoso del día.

Consejos y variantes

• Este juego puedes practicarlo las veces que quieras, pero yo te aconsejo no más de dos o tres veces por semana. Altérnalo con otros para que no sea repetitivo.

• Puedes llevar a cabo este juego hasta que tu hijo sea mayor. ¡No hay edad para hablar de los sentimientos!

• Si cenas con tus hijos sin televisión, es el momento perfecto para hablar. Relacionar la comida con la reunión familiar es algo estupendo.

Valores

• **AUTOCONFIANZA:** Con este juego afianzamos los pensamientos positivos en nuestro hijo y quitamos importancia a lo negativo; lo bueno es lo que realmente importa.

• **RELAJACIÓN:** Este juego es genial para preparar el sueño. Cualquier relajación mental es buena.

• **UNIÓN:** Si nuestro hijo nos cuenta sus cosillas y nosotros las celebramos, será más fácil que nos cuente sus grandes hazañas.

• **DISTINGUIR LO QUE NOS HACE FELICES:** Tomar conciencia de las experiencias positivas de ambos le ayudará a distinguir lo que realmente puede hacerle feliz. Ayudar a los demás es una de las cosas más gratificantes.

34 SÓLO VEO LA TELE UN RATO

La empatía, esa genuina capacidad que tenemos todos los humanos para sentir las emociones ajenas y meternos en la piel del otro.

Ignacio Morgado

Utilidad

La televisión y el ordenador pueden ser adictivos para niños y adultos. Nuestros hijos viven en un mundo donde los dibujos y los videojuegos tienen demasiado protagonismo. Esas niñas que sólo piensan en comprarse ropa o los robots que matan al primero que se les cruza, van instalando en el cerebro de nuestros pequeños valores más que dudosos.

Si no controlamos el tiempo que ven la televisión o que están frente al ordenador, conseguiremos que al final nuestros hijos vivan aislados en un mundo irreal.

Experiencia

Maria Luisa tiene 11 años. Desde los 10 tiene un ordenador con acceso a internet en su habitación, la misma que utiliza para dormir. Cuando le apetece se conecta a un juego o al chat con sus amigas.

Un día que fuimos a la playa, su madre me comentó preocupada que no se relacionaba con los demás niños y que se aburría con ellos. La niña me confesó que le encantaría tener un ordenador en la playa.

Esta situación me indujo a crear este juego para que la niña fuera «desenganchándose»

del mundo virtual en el que vivía gran parte de su existencia.

Características

Número

de Tu hijo y tú.

jugadores:

Interior o exterior:

Ambos.

De los 4 años (hay niños que a esta edad ya tienen ordenador) en **Edad:**

adelante.

Preferencia horaria: Indiferente.

Materiales

• **Un panel con el horario semanal de tu hijo.**

• **Una hoja en blanco, un lápiz y una goma.**

• **Mucha paciencia y un tono de voz agradable y tranquilo.**

Preparación

1 Elabora un horario semanal de tu hijo, desde que se levanta hasta que se acuesta, en el que se incluyan todas sus actividades extraescolares.

2 Anota exactamente el tiempo que dedica a jugar con el ordenador y a ver la televisión.

3 Piensa en el tiempo que estás dispuesta a cederle para que esté delante de la pantalla.

Desde mi punto de vista, media hora al día es suficiente.

4 Anota en el horario el tiempo decidido. ¡Nunca antes de acostarse!, pues le sobreestimularía. Además, ese momento debéis dedicarlo a leer un libro o a charlar.

5 Anota también el tiempo que le quedará libre al restarle el que dedicaba antes a la televisión o al ordenador. Esto es muy importante, porque tendrás que sustituir ese tiempo por alguna actividad.

6 Inventa finalmente una recompensa interesante. A unos papás les fue muy bien una tarde de cine: invitaron a sus amigas a ver una buena película en casa con palomitas y todo. A las niñas les encantó y luego se fueron a jugar a un parque.

7 Piensa en una fórmula para impedirle el acceso a la televisión o al ordenador (una clave, una contraseña, etcétera).

8 Una vez ultimados los preparativos, dile a tu hijo que quieres hablar con él. Busca el momento y el lugar adecuados (no mientras anda por la calle, ni justo recién salido del colegio ni antes de irse a dormir). Siéntate con él, pero no le enseñes aún el horario.

9 Es muy importante que estés convencida de lo que haces y de que no vas a ceder a nada de lo que él te pida. Piensa que al principio reaccionará mal, pero es normal. Tu hijo tiene una adicción y le costará hacerle frente.

Empieza el juego

1 Dile: «Papá y yo hemos decidido que a partir de mañana la televisión y el ordenador sólo se utilizarán media hora/una hora al día. Pasas demasiadas horas delante de la pantalla y esto nos impide hacer cosas juntos». En ese momento tu hijo se mostrará perplejo, pero tú sigue aunque se ponga a gritar. Mantente tranquila; no levantes la voz ni le des más explicaciones de las necesarias.

2 «No tenemos muy claro cuándo debes disponer de esa media hora/hora diaria, así que vamos a escogerla juntos. Puedes repartirla entre la televisión y el ordenador, o bien dedicar todo ese tiempo diario a uno de ellos.»

3 Toma un folio, el lápiz y la goma y analizad juntos el horario. Tu hijo al principio estará descolocado, y seguirá diciendo que no es posible. Tú continúa hablando; cuando él vea que no hay marcha atrás, empezará a colaborar.

4 Cada día proponle una actividad agradable que supla la privación.

Deben ser cosas divertidas: ir a merendar, pasear por el parque, jugar a algo que le guste…

5 Un día a la semana prepárale algo que le guste mucho como premio por ir superando la prueba. Por ejemplo, una tarde puede invitar a un amigo a casa a jugar.

6 Cuelga el horario en su habitación. Él debe saber cuándo es su tiempo sin que tú le digas nada. Si se le pasa, no puede recuperarlo (sólo el primer día puedes hacer una excepción).

7 Encenderás tú el televisor o el ordenador según el horario pactado. Cinco minutos antes de apagarlo todo, avísale: «Te quedan cinco minutos».

8 Pasado el tiempo reglamentario, apágalo. En cinco minutos ha tenido tiempo de terminar lo que estaba haciendo.

9 Durante los primeros días tu hijo debe sentirse compensado emocionalmente. ¡No quiebres su cuenta corriente emocional!

Consejos y variantes

• La adicción al ordenador es aplicable a todo tipo de juegos electrónicos e internet. En cambio, los trabajos para la escuela son actividades que no deben estar sujetas al tiempo establecido.

• El fin de semana podéis ver una buena película en casa. Muéstrale que la televisión es algo para compartir y para disfrutar de forma selectiva.

Valores

• **RESPONSABILIDAD:** Al hacer a nuestro hijo responsable de su horario, le estamos haciendo dueño de su tiempo.

• **EVITAR EL CONSUMISMO:** Alejándole de la televisión, le apartamos también del consumismo que promueven los anuncios.

• **SOCIABILIDAD:** La relación con otros niños precisa que todos interactúen mutuamente. Si nuestro hijo se queda mucho tiempo encerrado en su habitación, acabará aburriéndose en el parque y cada vez le será más difícil sociabilizarse.

• **CREATIVIDAD:** Si le proponemos llevar a cabo actividades creativas como pintar, hacer collares, colocar fotografías en álbumes o escribir,

estimularemos su imaginación.

Los niños deben ejercitar su mente, y no dejarse guiar por patrones externos irreales.

• **EVITAR LA OBESIDAD:** Está demostrado que la obesidad está provocada, en su mayor parte, por el sedentarismo.

Consejos para el buen uso de la televisión

• Los niños menores de 2 años no deben ver la televisión.

• En niños pequeños, no la uses de canguro.

• Haz una lista de programas que tus hijos puedan ver. No seas condescendiente.

¡Yo prohibí a mi hija que viera una serie y no tiene ningún trauma!

• No dejes que vea la tele o juegue con el ordenador antes de acostarse.

• Controla sus reacciones mientras ve la tele y comenta con él, siempre que puedas, los programas que ve; es un momento perfecto para enseñarles cosas.

• No instales un televisor en su habitación. La televisión tiene que agrupar a la familia, no separarla.

• Evita encender el televisor por sistema. Hazlo sólo cuando vayáis a ver un programa concreto.

• No pongas la televisión durante las comidas, ya que no os dejará comunicaros.

• Nunca castigues ni recompenses a tu hijo con la televisión.

35 AHORA SÍ QUIERO IR AL COLEGIO

La educación no es la preparación para la vida, sino la vida misma.

John Dewey

Utilidad

Tu imaginación puede ayudar a tu hijo a afrontar un momento de soledad, vergüenza e incluso desidia. Este juego requerirá todas tus dotes de interpretación. Acompáñalo con una voz muy dulce, así como de un halo de misterio…

Experiencia

Marta, al levantarse, se encontraba mal y no quería ir al cole. Ese día probamos este juego. Le presté mi osito azul, uno que me regalaron de pequeña y que nunca dejo a nadie. Como excusa siempre cuento que me lo regaló un hada para que me acompañara mientras trabajo. Marta ese día se lo llevó al cole en su mochila, junto con muchos besos.

Cuando volvió, no le había dolido nada, y me anunció que traía la mochila llena de besos… ¡Había logrado que un montón de niños echaran mimos dentro!

Características

Tu hijo y tú.

Número

de

jugadores:

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 3 años en adelante.

Cuando veas que tu hijo necesita motivación para ir a algún **Preferencia horaria:**

sitio.

Materiales

• Elige algo que pueda llevar al colegio en la mochila o en la chaqueta. Es imprescindible que sea algo tuyo, como un muñeco, una pulsera o un llavero.

• Todo el juego irá envuelto en un halo de misterio.

• Has de prepararlo justo antes de ir al colegio. Si lo preparas con demasiada antelación, tu hijo perderá interés.

Preparación

1 Es la típica mañana de invierno en la que tu hijo se levanta sintiéndose mal; incluso por la noche tuvo algo de fiebre. «Papá, no quiero ir al colegio; me duele la garganta.»

Le tocas y está bien, aunque no dudas de que le duele la garganta. Aun así, puede ir perfectamente al colegio. Es más, si se queda en casa de los abuelos se aburrirá.

2 Le dices: «Acércate, tengo un secreto». Entonces piensas en algo que pueda convencerle de que no estará solo. ¿Por qué no ese pisapapeles tan bonito o esa cajita que nunca le dejas coger?

Empieza el juego

1 Abre su mochila mientras le dices: «Esta cajita es mágica. Vas a llevártela, con mucho cuidado. Ella te ayudará a que cuando te duela la garganta, se te pase el dolor».

2 Es muy importante que no le vendamos la idea de que no va a dolerle más si se la lleva, sino que demos a entender que le ayudará a soportarlo. Si le dices que sanará y no

es verdad, no creerá nunca más en ti. De esta forma no le prometes nada, sólo compañía.

3 Tienes que explicarle al niño que no puede jugar con la cajita y que no debe sacarla si no le duele la garganta.

4 El niño se irá al colegio muy feliz: lleva la cajita que su papá nunca le deja coger y además es mágica… ¡Seguro que ya no le duele más la garganta!

5 Cuando tu hijo vuelva del colegio, pregúntale enseguida por su experiencia mágica.

6 Dile que te devuelva el objeto que le has dejado. No debe retenerlo más tiempo porque si no perderá su interés por él. En el futuro volverá a serte útil.

Consejos y variantes

• Haz una lista mental de objetos que puedan servirte. Yo he llegado incluso a comprar en las tiendas de «todo a 1 euro» alguna cajita vistosa para este tipo de ocasiones.

Valores

• **SEGURIDAD:** Haces ver a tus hijos que hay objetos y momentos que te ayudan a sentirte seguro y feliz.

• **IMAGINACIÓN:** Les enseñamos que la magia está al alcance de todos.

36 APRENDO A ESFORZARME EN EL COLE

La educación es el movimiento de la oscuridad a la luz.

Allan Bloom

Utilidad

Nuestros hijos crecen y con ellos sus responsabilidades. A veces no saben afrontarlas y les cuesta organizar adecuadamente su tiempo y esfuerzos. Al fin y al cabo, ¡no olvidemos que son niños!

Con nuestra ayuda, mucho amor y paciencia, nuestro hijo aprenderá a aprovechar su tiempo de trabajo para disponer luego de más ratos libres.

Experiencia

En su séptimo año de vida, Carlos no puede disfrutar de muchas tardes. Siempre tiene que hacer tareas que no ha terminado en el colegio. ¡Qué aburrimiento! Nada le gustaría más que estar en la calle con su pandilla, pero como en la escuela no acaba sus quehaceres, siempre tiene que llevárselos a casa. En una semana, Carlos dejó de traer trabajos escolares a casa, e incluso cuando llevaba alguno extra, aprovechaba el tiempo mucho más que antes.

Características

Número de jugadores:

Tu hijo y tú.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

A partir de los 3 años.

Preferencia horaria:

Indiferente.

Materiales

• **Un lugar tranquilo e iluminado, sin mucho ruido ni distracciones, en el que sólo estéis tu hijo y tú.**

• **Una mesa y dos sillas.**

• **Varias hojas.**

• **Muchos colores y un lápiz.**

• **Hilos de colores para hacer una pulsera.**

• **Y lo más importante: amor, paciencia, ingenio… ¡y el convencimiento de que va a funcionar!**

Pulsera de concentración

Pide a tu hijo que elija tres hilos de colores para hacer una pulsera mágica. Haz una trenza con ellos –si él te ayuda, mejor– y pónsela, diciéndole: «Cada vez que la veas recordarás que debes trabajar y aprovechar el tiempo. No olvides que te has comprometido a esforzarte. Yo siempre estaré contigo…».

Preparación

1 Nuestro hijo llega del colegio y otra vez no ha terminado las tareas de clase. Siéntate con él en un sitio relajado, luminoso y sin ruidos para mantener una conversación. Este mero hecho refleja que la situación es especial y que vas a decirle algo bastante serio.

2 «¿Qué ocurre? ¿No entiendes los ejercicios? ¿Te esfuerzas y no te salen bien los ejercicios? ¿Por eso debes repetirlos? Vamos a buscar una solución para que tu trabajo en el cole mejore.»

3 Ahora deja que te cuente cuál es el motivo de su ineficacia en el trabajo y apunta lo que te explique en una hoja, por ejemplo:

«Me entretengo mucho sacando punta a los lápices en la papelera con mis amigos.»

«Si no sé hacer algo, no le pregunto a la "seño"; pienso en mis cosas.»

«Hablo mucho con mis amigos y la "seño" se enfada conmigo.»

4 Nos daremos cuenta de que el problema radica en la falta de atención de nuestro hijo.

Se distrae con cosas absurdas y termina equivocándose.

Empieza el juego

1 Dile: «Entre los dos encontraremos una solución a los problemas que hemos anotado en la hoja». Y elaborad unas pautas a seguir:

a) Preparar el material antes de ir al cole. Así, por ejemplo, no tendrá que sacar punta a los lápices en clase.

b) Recordarle que tiene que trabajar, que su tiempo de descanso es el recreo.

c) Enseñarle a preguntar todo lo que no sabe. ¡Para algo la «seño» es su profesora!

2 Una vez detallados en la hoja los problemas y sus soluciones, le explicaremos que, si se esfuerza más en el colegio se sentirá feliz porque aprenderá más cosas, le admirarán

más, obtendrá mejores notas y, lo más importante, podrá jugar en la calle con sus amigos más rato. ¡La recompensa será poder disfrutar de su tiempo libre por las tardes!

3 Se pueden incluir en la hoja dibujos y usar muchos colores. Debéis elaborarla los dos y tiene que ser algo divertido. Esta hoja debe estar a la vista en su cuarto, a modo de decoración.

Consejos y variantes

• Es aconsejable no hablar nunca mal de la profesora de nuestro hijo delante de él, ya que la consecuencia será la pérdida de respeto hacia su tutor. Es un problema actual al que se enfrentan muchos docentes.

Valores

• **ATENCIÓN:** Aprende a atender y a concentrarse en su trabajo.

• **DISCIPLINA:** Aprende a valorar el trabajo diario realizado en el colegio.

• **ORGANIZACIÓN:** Aprende a organizar el tiempo y a saber qué es lo prioritario.

• **RESPONSABILIDAD:** Aprende a ser cumplidor.

37 APRENDO A ESTUDIAR SOLO

Para un niño, la forma en que sus padres y educadores le hablan es indicativa de lo que sienten por él.

Haim Ginott

Utilidad

Todos los padres deseamos que nuestros hijos adquieran agilidad mental, pero a veces no encontramos la fórmula para que logren concentrarse. El salto desde el punto de vista escolar es muy grande a partir de los 8 años, y si los niños no han tenido un hábito de estudio previo es muy difícil que las primeras notas sean brillantes.

Hay muchos niños que no se concentran delante de un libro o a la hora de hacer los deberes. Cada criatura es un mundo, por eso este juego fomenta las actitudes positivas y la coordinación entre padres e hijos, para cimentar el triángulo equilátero que formamos padres, hijos y educadores.

Experiencia

Elena es una niña muy espabilada. Tiene una gran dosis de empatía, pero arrastra un problema a la hora de hacer sus tareas: tarda más del doble en realizarlas que su amiga.

Es lista y muy viva, y su única dificultad es la falta de concentración.

Este juego dio unos resultados estupendos en ella a partir del tercer día.

La educación viene en envases individuales

Abandona los tópicos sobre la educación: cada niño es diferente y, si quieres que se motive, tendrás que abrir tu mente y explorar nuevas perspectivas para hallar soluciones a su medida. En la

formación de los hijos no hay recetas universales.

Características

Número

de Tu hijo y tú.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Desde los 5 años en adelante (es recomendable inculcar hábitos de **Edad:**

trabajo a partir de los 4 años).

Preferencia

La mejor hora para el estudio es por la mañana.

horaria:

Consells previs

• Recuerda que el hábito se fija con la repetición continuada del mismo. Un niño que cada día estudia en un lugar y a una hora diferente nunca tendrá un buen hábito de estudio. El ingrediente material más importante es un lugar agradable donde el niño estudie cada día.

• No olvides hablar con tus mejores aliados: los educadores de tu hijo. Confía en ellos y, antes de empezar este juego, pregúntales cómo se comporta en clase, si tarda en hacer allí las tareas, si se centra… Explícales que quieres ayudar a tu hijo; ellos son los que mejor conocen sus posibilidades de estudio y sus dificultades específicas.

Materiales

• Un reloj donde se vean bien los números. Ha de servirnos para medir el tiempo y ha de controlarlo el propio niño.

• Mucha empatía. Ponte en su lugar y piensa en cómo se siente.

Preparación

Antes de desarrollar este juego, debes estar una semana preparándolo hasta que el niño esté listo.

1 Al primer paso preparatorio lo llamaremos: «me intereso por lo que mi hijo hace en el colegio». Durante la semana de preparación, cada día y con una frecuencia que irá en aumento, busca una hora en la que coincidas con tu hijo para preguntarle qué hace dentro y fuera de clase. Esta actividad yo la hago a diario mientras cenamos o desayunamos. ¡La mesa es el gran aliado de las conversaciones!

2 Al segundo paso lo llamaremos: «esto no es un cuartel». Olvida tus dotes de mando.

Haz una lista de las veces que dices de forma autoritaria: «Saca punta al lápiz», «Coge tu mochila», «Siéntate aquí», «Saca los libros», «No te muevas de la silla…». Durante esa semana, intenta limitar este modo de hablar.

3 Busca un lugar donde haya claridad suficiente, o en su defecto luz artificial, y proporciónale una mesa amplia (los niños despliegan muchas cosas y esto es bueno).

4 Pregunta a su profesor qué material complementario necesita para sus tareas y prepáralo durante esa semana.

5 Debe estudiar siempre a la misma hora, salvo algún día extraordinario que sea imposible porque coincida con otra actividad más importante.

Empieza el juego

1 Prepárate para anotar sus respuestas y comentarios.

2 Ahora dile (esto es muy importante) lo que conseguirá si obtiene buenos resultados escolares y trabaja bien. Él debe saber que hacer un

buen trabajo es muy importante

para los padres; si nadie se lo dice, no lo sabrá nunca. La comunicación es la única forma de entendernos los humanos: ¡aún no hemos descubierto la telepatía familiar!

Argumentos que podemos darle para estudiar:

–Ya sé que los estudios son más aburridos que jugar un partido o ver la televisión, pero tienes que poner interés. Tú eres un niño muy inteligente y estoy seguro de que vas a hacerlo muy bien.

–Si aprovechas el tiempo, luego tendrás más para divertirte.

–Tus profesores y nosotros vamos a valorarte más por el esfuerzo que hagas en tu trabajo (NO confundamos las notas con el esfuerzo; lo importante es que el niño trabaje bien, aunque no obtenga las mejores notas).

–Piensa que, si conoces bien un tema, te divertirás en clase y podrás intervenir.

–Cuanto más sepas y aprendas, más querrás aprender, ya lo verás. Un pequeño triunfo te empujará a ir más lejos.

3 Enséñale su nuevo sitio de trabajo. Explícale todas las novedades que tienes: el reloj, el material complementario (puede tener allí una bandeja con gomas, colores y demás para que no tenga que usar los del colegio).

4 Empezaremos por las tareas que exijan más concentración: matemáticas, lengua…

Luego seguiremos por las más relajadas, y así hasta terminar.

5 Tomamos un folio y anotamos las tareas según las prioridades, y realizaremos un cálculo aproximado del tiempo que necesitamos para cada una de ellas. Podemos planteárselo al niño como una parte más del juego: «¿Cuánto necesitamos para las matemáticas?». No asignes

un tiempo excesivo ni tampoco muy justo.

6 Pasado el tiempo que hemos fijado para la tarea, comprobaremos si le ha faltado mucho para terminar, como si fuera una carrera. Ese reto le ayudará a concentrarse.

Cada día podemos disminuir el tiempo, así veremos qué es capaz de hacer.

7 Al terminar, premia a tu hijo por su esfuerzo. Un buen abrazo o un paseo juntos le sentarán bien.

8 Al día siguiente, después de terminar, compara el tiempo dedicado con el utilizado de más el día anterior. Si tu hijo sabe sumar, será un buen ejercicio extra.

Consejos y variantes

• No permitas ninguna excepción hasta que el hábito esté implantado.

• Piensa que las tareas de tu hijo son lo más importante. Es imposible que encuentre tiempo para su estudio si realiza muchas actividades.

• No te preocupes por si tu hijo estará demasiado pendiente del reloj, pues, de ser así, es una fuente de motivación estupenda para aprovechar el tiempo.

• Cuando veas que tu hijo ha adquirido más soltura, anímalo a que él solo asigne el tiempo de estudio.

• No te sientes con tu hijo. Él ha de hacer solo las tareas. Tú eres únicamente un apoyo.

Si te sientas con él el primer día, querrá que siempre lo hagas.

• No le dejes solo en la habitación todo el rato mientras hace los deberes; entra en su espacio de trabajo de vez en cuando, pero sin molestarle.

Valores

• **ORGANIZACIÓN:** Has preparado un material complementario que tu hijo valorará.

Le estás enseñando, sobre todo, que cualquier trabajo requiere una organización previa.

Esto es muy importante para lograr el éxito: cuantos más ingredientes dispongamos antes de empezar, mejor será el trabajo, y más rápido.

• **CONTROL DEL TIEMPO:** Enseñar a nuestros hijos a controlar su tiempo es darles a entender que a cada acto le corresponde una duración y que si dedicamos demasiado rato a uno de ellos, no podremos realizar otro.

• **AUTOESTIMA:** Un niño que lleva sus tareas acabadas al colegio, cuyos padres se interesan por sus estudios y que va descubriendo el inmenso mundo del conocimiento se sentirá mucho más feliz y querido.

38 ME ACUERDO DE TODO…

En el despacho de mi abuelo había libros por todas partes. No sabía leer aún y ya reverenciaba esas piedras levantadas.

Jean-Paul Sartre

Utilidad

La memoria nos permite disponer de las imágenes y palabras que retenemos en nuestro cerebro. Si ordenamos estas ideas y somos capaces de identificarlas a través del lenguaje, seremos capaces de expresarnos con naturalidad.

Si ejercitamos la memoria de nuestro hijo, le ayudaremos a retener toda la información que irá recibiendo a lo largo de su vida.

Experiencia

Alberto tiene 9 años. Este año ha empezado a estudiar en serio y necesita centrarse para luego poder explicar todo lo que aprende. En su casa es constante y hace las tareas bien, pero cuando quiere repetir la lección ante sus padres o el profesor, tiene problemas para ordenar mentalmente lo que ha retenido.

Este juego lo preparamos para su clase y cada día se probaba con un grupo de niños. A ellos les gustaba tanto que pedían a su profesora que lo repitiera. Lo mejor fue cuando mezclamos una clase de tercero de educación infantil con una de cuarto de primaria…

Si breve dos veces bueno

Este juego no es fácil, porque los niños nunca usan frases cortas, sino que necesitan más palabras que nosotros para expresarse. Esto dificulta la actuación de los adultos, pues les resulta difícil retener las palabras y provocan la risa de los más pequeños.

Características

Número

de Mínimo 3, y no más de 5.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

De 4 o 5 años en adelante.

Preferencia

Cuando tú quieras. Puede ser por la noche antes de acostarse, por la **horaria:**

tarde o bien en fin de semana.

Materiales

• **Tiempo: la duración la pones tú. Es perfecto para jugar en familia, entre adultos y niños.**

• **Unas sillas para sentarse. También se puede jugar durante un viaje en coche o una cena.**

• **Muchas ganas de jugar y un cuarto de kilo de imaginación.**

Preparación

1 Dile a tu hijo que se siente, porque vais a participar en un juego muy difícil en el que hay que estar muy concentrado.

2 Empezad el juego enumerando colores, así resultará más fácil. No hemos de olvidar que se trata de retener frases. Para no complicarlo, lo mejor es empezar por frases cortas.

3 Sentaos siguiendo este orden: el pequeño (o pequeños) en primer lugar. Luego rotará el orden, pero siempre empezando por los

pequeños.

Empieza el juego

1 «Vamos a empezar con los colores, niños. Primero uno dice un color y lo asocia a una imagen: blanco como la luna… El siguiente continúa la frase pero repitiendo la primera: blanco como la luna de las noches sin nubes. Así hasta el último.»

2 Cuando te toque a ti, di algo divertido. ¡Estáis jugando!, suelta por ejemplo: «Blanco como los calzoncillos recién lavados…». Así ellos se lanzarán y el juego será mucho más divertido.

3 Al terminar el último, pregunta a los niños más pequeños si quieren decir algo más.

En nuestros juegos fueron ellos los que nos pedían continuar las frases, y fue muy interesante. Es un juego interactivo muy divertido.

Consejos y variantes

• Anima a tu hijo a que diga adjetivos que no sean aplicables a ese sustantivo. Empieza tú y no te cortes (la diversión está asegurada). Por ejemplo: «Tomates gruñones», «flores hambrientas»…

• Practica este juego mezclando niños y adultos. ¡Los pequeños se lo pasarán pipa y los adultos os reiréis!

• Otra variante del juego consiste en narrar una historia contada por varios. Tú empiezas con un artículo o una frase y cada uno debe

continuar con el relato. Va por turnos igual.

Valores

• **EJERCITAR EL LENGUAJE:** Estamos enseñando a nuestros hijos que con el lenguaje se puede construir una historia y que esa historia es fruto de nuestra imaginación.

• **VENCER LA TIMIDEZ:** Con este juego estás enseñando a tu hijo a expresarse delante de otros niños. No importa lo que diga, no hay normas lingüísticas ni acentos.

• **HABLAR EN PÚBLICO:** Tu hijo está ensayando cómo decir la lección delante de otras personas.

• **SUPERACIÓN:** Este juego es muy interesante porque son los niños quienes ponen a prueba su capacidad de retención para así superar a sus contrincantes.

39 LOS BIGOTES DE LAS MENINAS

El arte es una mentira que nos acerca a la verdad.

Pablo Picasso

Utilidad

El arte es vital para los niños porque les ayuda a entender y a expresar sus sentimientos.

Desde muy temprana edad, a los niños les encanta dibujar porque así plasman sus miedos y sus alegrías. Es en esta época cuando les resulta más fácil asimilar los conocimientos que serán la base de su formación cultural.

Con este juego pretendemos que los niños conozcan obras de arte, para abrirles así el apetito cultural. Además, la vida está

llena de arte. ¡Juguemos con la vida, pues!

Experiencia

Mercedes Martín trabaja en un museo. Un día me contó que lo que más le gustaba cuando era niña era dibujar bigotes a los personajes de los cuadros. Ella trabaja con un grupo de niños que asisten al museo. A veces se aburren y no prestan atención a los detalles del cuadro que quiere explicarles. Un día decidimos probar este juego, y ¡todos los niños recuerdan perfectamente la obra que les enseñamos!

Cada chiquillo tiene su librillo… hasta cierto punto

Procura utilizar un lenguaje adecuado a la edad del niño, pero no olvides mencionar los elementos artísticos por su nombre. Los niños deben conocer los diferentes materiales. Si un niño de 3 años puede aprender nombres de marcas de coches, ¿cómo no va a aprender vocabulario sobre arte?

Características

Número

de Tu hijo y tú como mínimo.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

Desde los 5 años.

Cuando quieras. Puedes hacerlo antes de acostarse, por la tarde o **Preferencia horaria:** por la mañana.

Materiales

• **Fotocopias de los cuadros que quieras trabajar. Lo ideal es que sean en color, pero puedes hacerlas en blanco y negro.**

• **Información básica de la obra: nombre del autor, qué representa, por qué se pintó, en que época, dónde nació el artista, además de lo que tú consideres más importante.**

En internet encontrarás mucha información.

• **Tiempo.**

• **Rotuladores de colores y una mesa donde pintar.**

• **Un kilo y medio de sonrisas.**

Preparación

1 Tienes las fotocopias de las obras de arte y tiempo para empezar este juego. Prepara el lugar para pintar y llama a tu hijo.

2 Saca sólo una fotocopia del cuadro. Si le enseñas más querrá usarlas todas.

3 Dile: «Hoy jugaremos a algo muy divertido, vamos a pintarles bigotes a los personajes de los cuadros».

4 Ya estáis sentados. Antes de empezar, relátale una pequeña historia. Cuéntale, por ejemplo, la historia de Mercedes. «Cuando yo era pequeña, lo que más me gustaba era pintar bigotes a los personajes de los tebeos y los libros. Lo hacía a escondidas porque

los libros no se pueden pintar. Si lo hacemos, los personajes se enfadan y luego se quejan, pero ahora podremos hacerlo porque yo he hecho copias de los libros».

Empieza el juego

1 Con mucha emoción (puedes exclamar: «¡Tachán, tachán!»), saca el dibujo y pinta tú el primer bigote.

2 Ahora es el momento de decirle de qué se trata. «Este cuadro se llama *Las Meninas*. Es de un pintor llamado Velázquez que, por cierto, tenía un bigote enorme… Por cada dibujo que pintes en el cuadro, te contaré algo de él.» Explícale dónde nació, por qué lo pintó, quién aparece en el cuadro. No te preocupes si tu hijo es pequeño: ¡El que tuvo retuvo! Aunque no debes saturarle de información.

3 Una vez terminada la obra de arte, dile que la firme. «Es tu obra, mi amor. Todos los artistas firman su obra y ésta es tu pequeña aportación.»

4 Dile a tu hijo que el próximo cuadro lo elegirá él, y que si en algún lugar ve alguno que le guste especialmente, tú se lo conseguirás. Cuando lo elija, celébralo: «¡Qué buena elección, este cuadro me encanta!».

5 Por supuesto, pon la obra retocada en un sitio visible y enséñala cuando os visite alguien. El triunfo, si no se luce, no sirve.

Consejos y variantes

• Aprovecha para que el arte se convierta en parte de su vida. No dejes de visitar con él museos.

• Tú no eres profesor de arte, así que no es necesario que le des una lección magistral.

Este juego está pensado para que los papás jueguen con sus hijos, y con muy poca

explicación es suficiente. Sólo retendrán lo que les parezca más interesante (las historias sobre todo).

• Sumerge a tu hijo en el arte desde muy pequeño. Háblale de la belleza de una flor o del sentido de una canción. Invítale a que te dé su opinión sobre cualquier aspecto. ¿Por qué no dejarle que cree una figura con las cáscaras de las nueces o con las vainas de los guisantes mientras preparas la cena?

Valores

• **PENSAMIENTO ABSTRACTO:** Al emplear colores y líneas, trabajan

con el espacio.

A la larga les resultará más fácil resolver problemas matemáticos y de lenguaje.

• **EXPRESIÓN:** El arte es el espejo de nuestra manera de ser. Toda nuestra vida es expresión artística: la ropa que vestimos, los colores preferidos, la música, el cine…

40 CARAMBOLA

Hablar y hablar bien son dos cosas diferentes. Un tonto puede hablar, pero hablar con propiedad es de sabios.

Ben Jonson

Utilidad

Carambola es un juego de lenguaje muy sencillo y divertido que se puede practicar en cualquier lugar. Estimula el lenguaje oral y previene futuros problemas en la lectoescritura en edades escolares, ya que trabaja la estructura de las palabras. Por ejemplo: «¿Cuántos golpes de voz tiene la palabra plátano…?».

Con este juego creamos un contexto de entretenimiento natural donde el aprendizaje desempeña el papel protagonista.

Experiencia

Carlos es un niño de 4 años con problemas de expresión. Junta las palabras al hablar. Ya va al colegio y pronto le enseñarán a leer y a escribir.

Golpe a golpe

La parte del lenguaje que se va a trabajar en este juego es la conciencia silábica y el concepto «palabra». No hay que saber leer para jugar, ya que se trata de diferenciar los golpes de voz de las palabras (sílabas) con golpecitos, palmadas, saltos…

Características

Número de jugadores: Quien se apunte.

Interior o exterior:

Ambos.

Edad:

De 3 años en adelante.

Preferencia horaria:

Cualquier momento del día en el que os apetezca pasarlo bien.

Materiales

En este caso no necesitamos nada, sólo ganas de jugar y aprender.

Preparación

Jugar a *Carambola* no requiere buscar un lugar y un espacio temporal determinados.

Puede jugarse en todas partes y ajustarse a nuestra rutina cotidiana.

Empieza el juego

1 Carlos es un niño de 4 años que todos los domingos va al campo con su familia.

Cuando vuelve, espera ansioso el baño de agua caliente con espuma que le prepara su mamá. Sabe que debe bañarse, cenar e irse a la cama porque… ¡hay que madrugar!

2 Una vez en el baño, mamá le dice bien alto: *«¡Carambola!»*, lo que indica que el juego ha empezado. Mamá comienza a observar los objetos que hay alrededor y menciona uno en concreto: «Espejo». El niño deberá chapotear en el agua tantas veces como golpes de voz tenga la palabra, en este caso tres: «es – pe – jo».

Consejos y variantes

• He expuesto el ejemplo del baño, pero se puede realizar en cualquier momento, como he indicado anteriormente. Por ejemplo: durante la cena dando palmadas o en el campo saltanto en el suelo. ¡Esto último es muy divertido, os lo aseguro!

• También se puede practicar este juego a la inversa: mamá da por ejemplo tres palmadas y el niño debe decir todas aquellas palabras que respondan a esa estructura.

No olvidemos que deben ser objetos que estén a nuestro alrededor. Esta variante del juego es para niños más mayores.

Valores

• **DIVERSIÓN:** Aprendemos a pasarlo bien en cualquier momento del día aunque el juego tenga lugar durante una actividad rutinaria.

• **RELACIÓN AFECTIVA:** Favorecemos la relación con nuestro hijo. No hay nada como reír con los tuyos.

• **APRENDIZAJE LINGÜÍSTICO:** Estimulamos su lenguaje oral y prevenimos futuros problemas en la lectoescritura.

El libro es fuerza, es valor, es alimento, es antorcha del pensamiento y manantial del amor.

Rubén Darío

Utilidad

Los estudios científicos nos dicen que la parte auditiva del cerebro, encargada de diferenciar un sonido de otro, se vuelve más rígida a partir de los 8 años. Un niño que no haya aprendido a leer antes de los 9 años se encontrará con dificultades en la madurez.

Nuestra casa es la cuna donde un niño se hace lector. El niño que lee descubre un universo magnífico. Este juego quiere mostrar el mundo de los libros a los pequeños que aún no han aprendido a leer. Se trata de hacerles descubrir la pasión que encierra un cuento.

Experiencia

Laura tiene 4 años. Cada noche escoge un cuento y le pregunta a su papá qué explica.

Mientras él lee, ella atiende y observa los dibujos y las letras. Y cuando llegan al final, siempre pregunta a su papá lo mismo: «¿Cuándo sabré leer yo?».

Cuando su padre me contó esta anécdota, pensé que la niña en el futuro sería una gran lectora porque su entorno lo propiciaba. Los padres son los que pueden conseguir que sus hijos lean. Los profesores facilitarán la técnica, pero es la familia la que debe promover el entusiasmo por la lectura.

El almacén de la sabiduría

Una biblioteca es una gran inversión de futuro para el desarrollo intelectual de tu hijo. Si no podéis tener una en casa, o bien tu hijo ya conoce todos los cuentos que hay en ella, podéis acudir a la biblioteca del barrio. El pequeño debe familiarizarse con los

libros. Para ello no hay nada mejor que estar rodeado de páginas.

Sin embargo, como no todos los niños y niñas son como Laura, inventé esta actividad.

Así que este juego va dedicado a aquellos niños que por sí solos no cogerían un libro.

Características

Número

de Tu hijo y un adulto.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

Desde los 2 años y medio o 3 años (cuando el niño sea capaz de **Edad:**

expresar lo que ocurre en una página) en adelante.

Antes de acostarse, como complemento del rato que has de pasar con **Preferencia**

tu hijo. Al margen de éste, todas las veces que quieras o que él te lo **horaria:**

pida.

Materiales

• **Un cuento apto para su edad.**

• **Tranquilidad y silencio. Has de inculcar a tu hijo que la lectura es un momento de encuentro entre el libro y el lector.**

• **El tiempo necesario.**

• **Mucha imaginación y dotes de interpretación. Tendrás que imitar voces y sumergirte en el mundo mágico del cuento.**

Preparación

1 Es la hora previa a acostarse. Tu hijo ya lleva puesto el pijama y ha cenado. Ha llegado el momento de compartir un rato juntos.

2 Siéntate junto a él en un lugar donde no haya ruido. Es muy importante que el pequeño oiga todo lo que vas a contarle. Los niños necesitan prestar mucha atención y

has de enseñarles a concentrarse. Si, por ejemplo, está encendido el televisor, además de no concentrarte tú, tampoco lo harán ellos.

3 Avísale de que llega la hora del cuento, el tiempo mágico en el que él va a aprender a leer imágenes. Cada día se lo anunciarás. El niño sentirá que no se trata sólo de escuchar un cuento, sino de que él también debe interactuar.

4 Es mejor que lo sientes sobre tu regazo porque así te sentirá más cerca, y también podrás abrazarlo cuando haga algo divertido.

5 Explícale qué debe hacer. Aunque no se entere de todo –o no se exprese bien– no pasa nada. Lo importante es que tu hijo sepa que su madre lee con él.

6 Le diremos: «Cada uno contará lo que pasa en una página. Empezaré yo. Primero vamos a ver el título y luego iremos leyendo las imágenes del cuento».

Empieza el juego

1 Empieza tú leyendo el título y, a partir de entonces, olvídate de que sabes leer. Es más difícil interpretar que leer, pero te lo pasarás mucho mejor. No importa lo que digas, deja que tu imaginación vuele. Además, ¡nadie mejor que tú sabe lo que le gusta a tu hijo!

2 A continuación, pídele que él te cuente lo que ve en esa página.

3 Aplaude cada idea original, cada acto creativo que tenga tu hijo. Acepta todo lo que te cuente y ve guiándole si no sabe continuar: «¿Qué hace este pájaro aquí?», «¿Por qué llora este niño?».

4 Una vez hayas terminado, dile que «leeréis» más al día siguiente. Y por supuesto, aplaudid siempre que terminéis. Es un juego, no lo olvides…

5 ¡No te niegues nunca a leer el mismo cuento!

Consejos y variantes

• Si no puedes practicar este juego con tu hijo todos los días no importa, aunque deberías intentar hacerlo regularmente.

• Por supuesto, regala y enséñale a regalar libros. Hazle ver que son un gran tesoro.

• Lleva a tu hijo a comprar libros siempre que puedas. La imitación es tu mejor arma. Si vas a una librería, llévalo contigo y dile que elija un cuento.

• Los cuentos con rimas ayudan a los niños a apreciar los sonidos de las palabras.

Utiliza alguna rima simple: «El pájaro se escondía porque algo quería…».

• Si tiene un hermano mayor, involúcrale en este juego. Seguro que le encanta; y si su hermano le lee, él le imitará.

• Dile a tu hijo que lea para sus muñecos. Le hará sentirse importante.

Valores

• **DESARROLLO INTELECTUAL:** Si un niño lee de forma constante, mejorará su ortografía y su gramática. Además, aprenderá a expresarse con más soltura.

• **IMAGINACIÓN:** Leer es la actividad que más desarrolla el campo de la creatividad y la imaginación.

• **CONCENTRACIÓN:** Leer aumenta considerablemente la capacidad de concentración. Cuando en el futuro tenga que estudiar, si ha leído antes, sabrá cómo mantener la atención.

42 LOS HIJOS DE LAS PALABRAS

Los

osos

de

trapo.

Los

cazamariposas.

Los erizos en cajas de zapatos.

Leopoldo M. Panero

Utilidad

España es uno de los países donde menos se lee de Europa. Tal vez debido al fácil acceso a las nuevas tecnologías, se pierde la capacidad de comprensión escrita, pues todo resulta tan cómodo que no hay que esforzarse.

Este juego trabaja la unión entre la escritura y la lógica.

Experiencia

Esther tiene una clínica de logopedia y ha colaborado conmigo en muchos de estos juegos. Un día me expuso el problema de la lógica al hablar que presentaba un grupo que tenía dificultad para escribir y pensar al mismo tiempo.

Entonces desarrollé este juego con Ramón Alcaraz, escritor que tiene un taller literario.

Ella lo aplicó en su grupo y obtuvo un gran éxito. ¡Los niños escribían solos y pensaban solos!

Fue muy divertido. Por supuesto hubo muchísimas faltas de ortografía, pero la fuimos perfeccionando.

Colección de palabras

El diccionario es un elemento de consulta que puede resultar muy imaginativo.

Cuando tu hijo haya dominado el juego y sobre todo si es mayor, dale opción a

consultar el diccionario cuando se sienta bloqueado y no se le ocurra ninguna palabra. Así fomentarás su interés por el vocabulario. Es un juego sin fin…

Características

Número

de Al menos 2: tu hijo y tú. Si sois más, mejor aún.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

Desde los 7 años (ha de saber escribir) en adelante.

Preferencia

Cuando tú quieras; puede ser por la noche antes de acostarse o por **horaria:**

la tarde, o durante el fin de semana.

Materiales

• **Un folio y un lápiz por persona. Una goma de borrar para todos bastará.**

• **Un diccionario (para cuando tu hijo haya dominado el juego).**

• **Un cuarto de sonrisas y un kilo de imaginación.**

Preparación

1 Tu hijo llega del colegio y termina sus tareas muy pronto o bien no tiene ese día. Es el momento de poner en práctica el juego.

2 Le diremos: «Hoy vamos a jugar a algo muy especial. Verás qué divertido…».

3 Saca los papeles y los lápices. La goma también es importante, porque a lo largo del juego puedes cambiar de opinión; deberás enseñar a tu hijo a rectificar sin tachaduras.

Empieza el juego

1 «Se trata de un juego de palabras con hijos. Una palabra puede tener muchísimos hijos. Vamos a empezar por una solamente. Lo harás tú. Di un nombre o un adjetivo.»

2 «Vamos a escribir la palabra en vertical, cada uno en su hoja y en mayúscula.» (Tienes un ejemplo en la página siguiente para que se lo enseñes a tu hijo cuando le hayas explicado el juego.)

3 «Ahora, al lado de cada letra en mayúscula pondremos en minúscula otra palabra que empiece por esa letra. No podemos mirar la que escribe el otro. ¡Cada uno a lo suyo!»

4 Espera a que tu hijo termine; dale tiempo –que utilice la goma si es necesario– y haz como que todavía no has terminado.

5 Bríndale tu ayuda si hay alguna palabra que no domina. Piensa que una palabra que empiece por Y, por ejemplo, no es fácil. Si no sabe qué anotar, acude al diccionario.

6 Una vez terminado, intercambiaos el papel con los nombres (algunos se repetirán).

7 Si ves al niño con ganas, volved a jugar. Puedes ir aumentando las palabras. Por ejemplo, dos cada vez.

Consejos y variantes

• Dile a tu hijo que practique este juego con sus compañeros, que ellos elijan la palabra para empezar a jugar.

• Intenta jugar con adultos y niños. Es perfecto en vacaciones o bien un fin de semana.

¡Seguro que os divertiréis!

• Procura equivocarte de vez en cuando para que puedas borrar. Así enseñarás a tu hijo que a las cosas no siempre les corresponde una sola opción, que existen otras posibilidades. Esfuérzate en que tu trabajo sea limpio para que el pequeño te imite.

• Si hay muchos niños es normal que las palabras se repitan. Es el momento de elegir las letras que han sido repetidas y volver a jugar con ellas pero sin utilizar la palabra repetida.

Ejemplo

Pongo este ejemplo porque es curioso observar que cuando utilizamos el nombre de un niño, los adjetivos suelen ser casi siempre del mismo género que ese niño o aplicables a él. Cuando jugamos una vez mi hija mayor y yo, ella escribió esto: Y erbabuena

O riginal

L ibro

A miga

N atural

D ivertida

A fectiva

43 MAMÁ, HOY NO LEO

Cuando leo un libro vivo dos vidas, la del libro y la mía.

Virginia Woolf

Utilidad

Si inculcamos a nuestros hijos la pasión por la lectura, además de estimular multitud de áreas de su cerebro, prevendremos futuras dificultades en la comprensión y en la expresión oral y escrita. Además favorecemos procesos cognitivos como la atención y la memoria.

La lectura es un vehículo de conexión con el mundo exterior, a la vez que una fuente inagotable de conocimiento y entretenimiento. ¿Se te ocurre una forma mejor de pasar el tiempo?

Es una pena que un hábito tan maravilloso como la lectura pierda su encanto y espontaneidad cuando lo convertimos en una obligación. Por ello, queridos padres,

¡atención al siguiente juego!

Experiencia

Luis es un niño de 6 años que pasa la mayor parte de su tiempo libre imaginando, inventando personajes e historias, y plasmándolos sobre papel. Dibuja todo aquello que imagina. Un día salió del colegio muy triste. La maestra le había reñido porque iba muy atrasado, respecto a sus compañeros, en la lectura.

La profesora se reunió con la madre para proponerle que su hijo leyera al menos cuatro páginas diarias. Ésta lo intentó, pero lo único que consiguió fue un enfado diario, además de perder un tiempo precioso que antes dedicaban a jugar. Comprobó que Carlos se sentía frustrado a la hora de leer. Pero desde que puso en práctica este juego con su madre, se ha vuelto un apasionado lector.

Características

Número

de Tu hijo y tú.

jugadores:

Interior o exterior: Ambos.

Edad:

Desde los 6 años, que es cuando aprenden a leer.

Preferencia

Cualquier momento es ideal para leer un poco. Tu hijo es el que **horaria:**

decide cuándo y cuánto quiere leer.

Materiales

• **Un panel para registrar lo que nuestro hijo va leyendo. Él deberá colorearlo. Para ello debemos colgarlo en su habitación, así podrá verlo cada día y rellenarlo con facilidad.**

• **Un lápiz o bien colores.**

• **La recompensa no será nunca material. Es mejor algo que pueda compartir toda la familia: ir al cine, al parque, merendar, pasar un rato agradable todos juntos…**

Preparación

1 Nuestro hijo llega del colegio y después de un merecido descanso debe hacer frente a sus tareas. Sabe que tiene que leer pero no quiere.

2 Sacamos el panel (nunca después de haber discutido) y se lo explicamos con mucho ingenio y un halo de misterio. Debemos hacerle ver que se trata de un juego y que al final existe una recompensa: «¿Te apetece conseguirla?».

3 El panel debe constar de recuadros –cada uno representa una semana– y a la vez incluir un camino formado por baldosas (casillas) para colorear, con una salida y una meta, que indicará que nuestro hijo ya puede disfrutar de su recompensa.

4 Cada día debe apuntar si ha leído o no. En caso afirmativo, anotará cuántas páginas.

El número de páginas leídas será la cantidad de baldosas a colorear.

5 En el camino de baldosas nos encontraremos dos estrellas: una a medio camino y otra en la meta. Nuestro hijo llegará a la primera estrella si lee siete páginas, y a la segunda, si lee catorce. Si está motivado, querrá leer bastantes páginas cada día para llegar cuanto antes a las estrellas.

6 Es muy importante recordarle que debe leer todos los días y que puede decidir cuándo y cuánto. Hay que transmitirle tácitamente que con un pequeño esfuerzo diario se consiguen grandes cosas. Puede darse el caso de que algún día no lea por olvido. Ese día también deberá anotarse, pero no se avanzará ninguna casilla.

Empieza el juego

1 Sólo disfrutará de la recompensa cuando consiga las dos estrellas. La estrella que está a medio camino le sirve como motivación para continuar y llegar a la meta.

2 Nuestra tarea consiste en supervisar el juego y motivarle. Nunca hay que decirle que tiene que leer porque es una obligación, sino comentarle: «¿Cuánto te queda para llegar a la estrella? ¿Cuánto vas a avanzar hoy? Verás lo que te espera cuando llegues a la meta… ¡Te va a encantar!».

3 Si se da el caso de que el niño no está motivado y se le olvida leer o simplemente no quiere, le mostraremos lo que se ha perdido por no haberlo hecho. Hay que tener paciencia.

Consejos y variantes

• En mi caso, la recompensa fue explicarle con una inmensa alegría que había sido capaz de terminar la primera cartilla él solo y que, por lo tanto, ya estaba preparado para visitar por primera vez la biblioteca y hacerse el carnet de socio. Fue una gran sorpresa para él. Aún tenemos la costumbre de ir un día por semana. Es un momento realmente especial para él.

Valores

• **AUTONOMÍA:** Inculcamos a nuestro hijo autonomía e independencia porque… él decide.

• **RESPONSABILIDAD:** Le otorgamos una pequeña responsabilidad porque… él decide.

• **DESCUBRIMIENTO DE LA LECTURA:** Le ayudamos a que descubra el mundo mágico de los libros.

• **APRENDIZAJE:** Favorecemos su aprendizaje.

• **DISCIPLINA:** Le transmitimos el valor del pequeño esfuerzo diario para conseguir cosas importantes.

• **CONVIVENCIA:** Mejoramos la convivencia en casa al evitar las discusiones, ya que este juego es responsabilidad de nuestro hijo.

44 EL POEMA CIEGO

Nada, señor, estaba leyendo en Amadís la nueva que de su muerte trajo Archelusa, y diome tanta pena, que me salieron las lágrimas; no sé lo que pasó más, pero yo no lo he sentido.

Pinciano

Utilidad

Si desde que los niños son pequeños mostramos verdadero interés por la lectura y la escritura, les estaremos proporcionando un arma poderosísima: la lectura les servirá para ampliar sus conocimientos, mientras que la escritura les ofrecerá una vía de expresión.

Experiencia

Durante una cena, un amigo me contó una historia muy triste, sobre todo para mí, que escribo como necesidad vital. Cuando tenía 9 años escribió un poema que hablaba sobre lo que había sentido al morir su perro. Lo hizo a escondidas para que no le viera nadie y sin mencionar al perro; simplemente describió cómo se sentía.

Cuando lo tuvo listo, acudió a la cocina donde se encontraban sus padres preparando la cena y charlando. Les leyó el poema y sus padres se rieron.

Ahora tiene 42 años y ha decidido volver a escribir. Dice que durante mucho tiempo se negó a hacerlo porque pensó que no era bueno. Quería decirle a su madre moribunda lo mucho que la quería, y os aseguro que su carta me emocionó.

Entonces preparé este juego para un grupo de niños que tuve unos días en verano: cinco niñas que escribieron una preciosidad de poema, pero que sobre todo se divirtieron haciéndolo.

Poesía libre

Un poema no tiene que rimar. La llamada concesión poética te da libertad plena de expresión. ¡Por decirte que hay autores que no utilizan ni comas ni puntos…! Siéntete libre escribiendo. No busques la forma artificiosa, sino el contenido de lo que quieres decir.

Características

Número

de Al menos 2: tu hijo y tú. Si sois más, estupendo, será más divertido.

jugadores:

Interior

o Ambos.

exterior:

Edad:

De los 7 años (ha de saber escribir) en adelante.

Este juego dura el tiempo que tú quieras, así que has de pensar el **Preferencia**

momento del día en el que vais a llevarlo a cabo. Es adecuado por la **horaria:**

noche antes de dormir, o bien un día de lluvia.

Materiales

• Una libreta especial que compraremos para este juego. Procura que la cubierta sea de color liso porque le pondrás un título. Una de tamaño pequeño servirá.

• Una pegatina blanca para el título de la libreta, que sea grande para poder decorarla con rotuladores.

• Un bolígrafo.

• Rotuladores de colores.

Preparación

1 Has decidido empezar el juego. Es de noche y tu hijo está listo para acostarse; la hora del amor compartido, tu rato con él.

2 Le dices: «Hoy, en lugar de leer un cuento, jugaremos a algo muy bonito. Vamos a escribir entre los dos un poema… ¡Tengo algo preparado!».

3 Saca la libreta de color y preparad en primer lugar el título. «Haremos una cosa, yo le pongo el título a la libreta y tú decoras la pegatina.»

4 Escribe con un rotulador el título del juego: *El poema ciego*.

5 Ofrécele los rotuladores y haz que tu hijo participe: «Ahora vamos a decorarlo un poco».

Empieza el juego

1 Empieza la explicación: «Este juego es de ingenio. Sólo pueden practicarlo las personas que saben escribir y las que tienen mucha imaginación. Como tú eres un niño muy creativo, será un juego precioso. Yo aprenderé mucho de ti. Entre los dos vamos a escribir un poema. Se llama *El poema ciego* porque sólo podemos ver la última frase que ha escrito el otro y con ella crear una nueva por turnos, y así hasta que decidamos que es el final».

2 Abre la libreta y sigue explicando: «Ahora vamos a buscar un tema. ¿Quieres pensarlo tú?». Es un momento estupendo para preguntarle sobre los temas que le parecen interesantes: el colegio, los profesores, su padre o madre, sus amigos…

3 Ya tenemos el tema. Dile que lo escriba en la primera página con grandes letras.

4 Escribe tú la primera frase; cualquiera con mucho cariño valdrá («Me gusta el olor a tiza en mi clase…»). Escríbela debajo del título, en la primera página.

5 Cuando hayas terminado la frase, pásale la libreta a tu hijo. «Ahora te toca a ti. Puedes tomarte todo el tiempo que sea necesario. Yo no puedo mirar; tengo que esperar a mañana para ver lo que hayas escrito.»

6 Tu hijo completa su frase y guardáis la libreta. Si él quiere seguir jugando, es que le ha gustado el juego. Escribe la siguiente frase, pero antes deberás copiar la última frase que él ha escrito en la siguiente página, de tal forma que cada página sólo tenga dos frases: la última del escrito y la del que escribe a continuación.

7 Cuando llevéis dos o tres hojas, delimitad el final del poema: «Vamos a pensar cuántas hojas más queremos llenar. ¿Te parecen bien diez?».

8 Terminado el juego, pídele a tu hijo que copie todo el poema seguido en la libreta y leedlo juntos. Anímale a que se lleve el poema a la escuela y a que le explique el juego a su profesor; seguro que le gustará mucho hacerlo. Hay colegios en los que se puntúa todo el trabajo hecho en casa.

Consejos y variantes

• ¡Sobra decir que tu hijo jamás juzgará tu talento como escritor! Este juego no es para padres que escriben bien.

• Anima a tu hijo a que se exprese libremente. Déjale que escriba lo que quiera. ¡No imaginas lo que puedes saber de tu hijo si lees su vida! Te aseguro que es una fórmula excelente para acercarte a él.

• Intenta que participe alguien más de la familia para enriquecer el juego.

Valores

• **APRECIAR LA POESÍA:** Desde que somos muy pequeños estamos rodeados de poesía. ¿O qué crees que son las canciones que cantan los niños? La poesía abre el camino a un juego mágico. Cuando un niño descubre la rima, siente un extraño placer.

• **FAVORECER LA EXPRESIÓN:** A través de la escritura liberamos los sentimientos: los buenos y los malos. No en vano las mejores obras poéticas son lo más hondo de un autor. Al escribir lo que pensamos, sentimos un tremendo placer por haber expresado algo íntimo. Un papel es el mejor interlocutor de nuestro corazón. Si enseñamos al niño esta forma de expresión, le estamos dotando de un valioso poder sobre sus emociones.

Escribir para ser más libres…

45 ME VOY A LA CAMA SOLO

El brillo del crepúsculo, llamarada del día que proclama que el día ha terminado cuando aún es de día.

Ángel González

Utilidad

Los niños menores de 5 años, independientemente de la hora a la que se acuesten, suelen levantarse temprano. Su reloj biológico se activa a una hora determinada y su curiosidad por saber qué les depara el nuevo día les impide quedarse en la cama. Si no están descansados, serán unos niños inestables.

Cuando no descansan lo suficiente, los niños se vuelven

irritables, lo que puede provocar momentos de tensión en sus padres y hermanos. Con este juego, intentaremos devolver al niño sus horas de sueño y preservar la armonía familiar.

Experiencia

Daniel tenía 3 años. Hasta el año y medio se había ido a la cama tranquilo. A partir de esa edad, descubrió el poder de la palabra y cada día, para alargar la hora de irse a dormir, utilizaba el lenguaje para entretener a sus padres. Al principio lograba divertirles: «Mamá, te *tero* mucho», «¿A qué hora *vene* papá?», « *Ere mu gapa»*.

La mamá al principio se reía pero, a partir de los 2 años y medio, Daniel empezó a dormirse pasadas las diez y media de la noche. Sus padres no tenían tiempo para descansar, y sus hijos mayores se quejaban de no recibir la suficiente atención.

Probamos este juego cuando Daniel tenía 3 años, y en tres días logramos que adelantara su hora de dormir, ¡y por iniciativa propia!

Características

Número

de Como mínimo 2. Si tienes hijos de edad similar, pueden jugar **jugadores:**

simultáneamente.

Interior

o Interior, es un juego para que se vayan solos a la cama.

exterior:

Edad:

A partir de 3 años.

Preferencia

Antes de acostarse. Recuerda que los niños menores de 5 años deben **horaria:**

irse a la cama sobre las 20.30 horas.

Materiales

• **El dibujo que encontrarás al final de este juego.**

• **Emoción.**

• **Una sonrisa enorme.**

Preparación

1 Establece una hora para que el niño se acueste.

2 Los niños de 3 años no conocen aún las horas. Tú serás su reloj. Le irás indicando cuándo toca cada actividad, pero siempre con antelación: «Daniel, dentro de cinco minutos cenaremos».

3 Mientras tu hijo esté en el baño o cenando, dile que esa noche tienes una sorpresa para él: «Has crecido mucho, Daniel, y creo que ya estás preparado para el juego del dibujo escondido. Cuando termines de cenar te lo explico. ¡Te encantará!».

4 Por la noche, explícale el juego con voz tranquila y tomándole la mano: «Este juego es para los niños que se van a dormir solos a la cama. La primera noche te acompañaré yo para comprobar que estás preparado para jugar».

Ritual para dormir bien

Organiza una rutina para que la haga todos los días. Por ejemplo, que vaya al lavabo, os dé un beso de buenas noches y diga una

frase mágica del tipo: «Noche bonita, me voy a la camita». Acto seguido puede empezar el juego.

5 Previamente has tenido que recortar todas las piezas del segundo dibujo y mezclarlas para que el niño no sepa lo que es. Prepara también el dibujo número uno con la silueta.

6 Enséñale el montoncito de piezas recortadas y la silueta: «Sólo sabremos lo que es este dibujo cuando lo hayas terminado. Has de ir completándolo cada noche con estos trocitos. Cada día encontrarás uno debajo de la almohada». (Esto es muy importante: no conseguirá el trozo de papel si no se acuesta a la hora indicada.) «Te irás solito a la cama y te acostarás. Sólo cuando estés en la cama podrás levantar la almohada para ver la pieza que te ha tocado. Entonces te arropas y nos llamas. Nosotros entraremos a darte el beso de buenas noches para que tengas sueños preciosos. Miraremos qué pieza te ha tocado y la dejaremos en la mesita de noche».

7 Continúa explicándole: «Cuando te levantes por la mañana, lo primero que haremos será pegarla en este otro dibujo y colorearla. Mamá o papá te llevará el panel a la cama con el lápiz de color que toque. Allí mismo iremos completando el dibujo. ¡No sabes la ilusión que me hace jugar a esto contigo!».

Empieza el juego

1 Le explicamos: «Ahora vamos a imaginar que te vas a la cama tú solo. Di la frase mágica con mamá y yo vendré detrás de ti para ver qué bien lo haces. ¡Estoy segura de que será muy emocionante!».

2 La segunda noche no tendrás que acompañarle. Es muy importante que vaya a acostarse solo, pero no te demores mucho en acudir cuando él te llame para que lo arropes. Poco a poco irás espaciando el tiempo que tardas en acudir a su lado, hasta que no te reclame.

3 Cada mañana demuestra mucho interés en lo que va consiguiendo.

¡Tu ilusión es el motor de este juego!

Consejos y variantes

• El panel debe ser diferente según la edad del niño. Para los niños que están aprendiendo a leer (5–6 años) utilizaremos una historia.

• El juego no durará más de ocho días (las piezas del coche). Es un período suficiente para que el niño no se aburra. Recuerda que los niños buscan resultados inmediatos. Si vemos que necesita más tiempo, deberemos preparar un dibujo nuevo, esta vez con su aportación.

• Coloca el dibujo en un lugar visible y, al menos una vez al día, pregúntale a otro miembro de la familia o al mismo niño: «¡Qué misterio! ¿Tú sabes qué será el dibujo?

Estoy tan intrigada…».

• Y por supuesto, ¡recuérdale a tu hijo lo bien que te lo estás pasando!

Valores

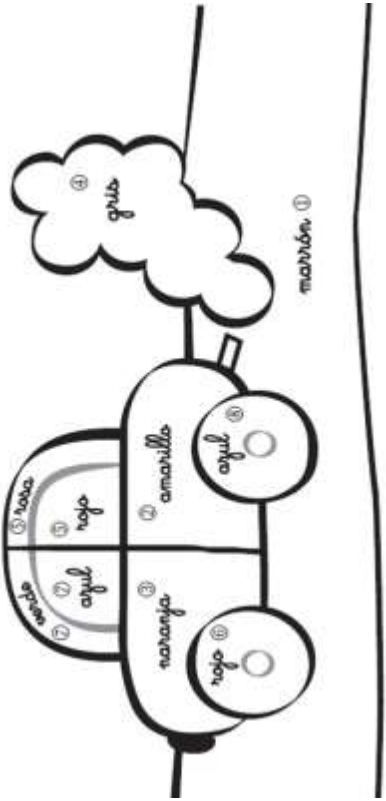
• **AUTONOMÍA**: Fomentamos la autonomía del niño al enseñarle a acostarse solo.

• **BUEN SUEÑO:** Conseguiremos que duerma más horas y que se sienta motivado al proponerle un juego de niños mayores.

• **COMPARTIR:** Compartimos con él un momento precioso, el del juego.

• **SUPERACIÓN:** Estimulamos su afán de superación.

• **SALUD:** Ajustamos su reloj biológico para que haga cada cosa en su momento óptimo.



46 JUEGO SOLO CUANDO ME DESPIERTO

Duérmete,

Coco,

que

viene

el

niño

y

despierta

a

sus

padres

y a su vecino.

Gloria Fuertes

Utilidad

Se acerca el fin de semana. Habéis tenido una semana muy dura y los últimos días no has dormido bien. El sábado necesitas dormir más de lo habitual pero… ¡tu hijo se despierta a las 8! Si al menos pudieras estar hasta las 9 en la cama…

Experiencia

Los niños menores de 5 años, independientemente de la hora a la que se acuesten, se despiertan más o menos a la misma hora. Tienen su pequeño reloj biológico programado a una hora determinada.

Cuando llegaba el fin de semana, Isabel siempre venía a la habitación a las 8 de la mañana y exclamaba: «¡Mamá, ya no tengo sueño!».

Estuvimos mucho tiempo levantándonos temprano aunque nos acostáramos tarde, hasta que probé este juego… ¡Fue fantástico! A veces me levantaba asustada porque no había oído a la niña y eran ya las 9.30.

Características

Número de jugadores:

Tu hijo solo o con sus hermanos.

Interior o exterior:

Interior.

Edad:

De 3 años en adelante.

Preferencia horaria:

Cuando se despierte por la mañana.

El cofre mágico

Los juguetes de la caja tienen que ser novedosos; si le pones el mismo juguete que ve todos los días, perderá interés. Te aconsejo que durante la semana vayas escondiéndole objetos para jugar para ponérselos ese día especial.

Materiales

• Una caja –o cofre mágico– para guardar juguetes. Si puedes meterla debajo de la cama, mejor, porque así el niño tendrá que sacarla y será más emocionante.

• Juguetes elegidos expresamente por ti y que sepas que le van a gustar a tu hijo. No utilices los que precisen la ayuda de un adulto ni los que tengan sonido. ¡Recuerda que intentamos que tu hijo juegue solo y no te despierte!

• Una recompensa previamente elegida por ti. Mi consejo es que la recompensa sea algo relacionado con el juego; por ejemplo, una caja de lápices o una libreta nueva.

Preparación

1 Elige un día del fin de semana para empezar. El primer día y el segundo, dependiendo del niño, tendrás que levantarte. Debes supervisar que todo vaya bien para luego poder dormir tranquila.

2 La noche anterior, explícale que vais a empezar un juego muy emocionante: «Mañana tendrás una gran sorpresa en tu habitación. Ya eres mayor y hemos pensado que puedes estar solo jugando cuando te despiertes, en lugar de venir a llamarnos. Cuando te levantes, tendrás a los pies de tu cama (o debajo) una caja llena de juguetes. Y ¡podrás jugar con ella hasta que mamá o papá se levanten! Estás creciendo y eres muy obediente; como premio, podrás jugar con los juguetes mientras nosotros dormimos».

3 Acto seguido viene una parte muy importante para que el niño

entienda que no debe hacer ruido ni despertaros: «Tú estarás en tu habitación y nosotros dormiremos un poco más. Así, cuando nos despertemos, desayunaremos juntos y tendrás una pequeña recompensa por haber cuidado de papá y mamá».

4 Es fundamental que el niño no sepa qué juguetes vas a poner en la caja.

5 Antes de acostarte, si estás totalmente segura de que tu hijo está dormido, deja la caja que has preparado en su habitación. Debes colocarla en un sitio que no esté a la vista y no le moleste para levantarse, si ha de ir al baño.

Empieza el juego

1 Cuando tu hijo se despierte por la mañana, recordará inmediatamente que tiene una caja llena de juguetes. Entonces pueden pasar dos cosas: que venga inmediatamente a tu habitación a despertarte o que se levante y se ponga a jugar solo. En el primer caso debes sonreír y acompañarle a su habitación diciéndole: «Qué bien, ahora tienes que jugar solo con estos juguetes tan bonitos. Yo voy a dormir un rato más. Tú juega y dile a tus juguetes que no hagan ruido».

2 Es el primer día. No debes volver a dormirte o, si lo haces, pon el despertador para levantarte al cabo de poco tiempo y ver que el niño sigue en su habitación.

3 Si tienes una idea del tiempo que quieres que juegue (por ejemplo, una hora), empieza por media hora. Cuando haya pasado este tiempo, entra en la habitación y felicita a tu hijo: «¡Pero qué bien has jugado solo, eres un niño muy mayor! Estoy tan orgullosa de ti… ¡Dame un abrazo enorme!». Éste es el mejor premio.

4 Recoge los juguetes y dile que al día siguiente podrá continuar jugando con ellos. Si te pide alguno para más tarde, dáselo sin

problemas. Hoy en día los niños tienen tantos juguetes que no te costará sustituirlo.

5 Ve aumentando el rato del juego. El segundo día ya podrás entrar pasados tres cuartos de hora, y así hasta llegar al tiempo que hayas decidido. Una hora y media es

demasiado tiempo para un niño; no abuses, porque si se cansa habrá perdido toda la emoción. Debes controlar además el hambre que pueda tener.

6 No dejes de felicitarle delante de los otros: «¡No sabéis lo mayor que es: ya sabe jugar solo en su habitación y cuida de que nosotros durmamos! Es un cielo. Gracias a él estamos más descansados».

7 No te olvides de recoger con él los juguetes. No lo dejes para más tarde o habrá perdido el interés. En este momento el niño está muy motivado: ha jugado solo y sus papás le dicen cosas bonitas. ¡Es el mejor momento para seguir siendo un buen chico y recoger todo!

Consejos y variantes

• Puedes jugar todos los fines de semana o bien alternarlo. Mi consejo es que lo hagas cuando necesites dormir un poco más, no por norma.

• Yo he utilizado también música. Los niños son muy hábiles y saben poner su música solos. Hay reproductores que van con pilas, si no quieres que utilicen un enchufe. Ellos se levantan, ponen su música bajita y juegan. ¡Un placer!

• Introduce elementos nuevos en la caja. Por ejemplo: una caja de pinzas de la ropa, fiambreras con sus tapaderas…

• Si tienes dos hijos, necesitarás una caja para cada uno. Cada cual tendrá sus juguetes, pero será perfectamente viable que jueguen

juntos. Mis hijas duermen en la misma habitación y cada vez que hemos hecho este juego han terminado jugando juntas y mezclando juguetes.

Valores

• **RESPONSABILIDAD:** Inculcar la responsabilidad a nuestros hijos es contribuir a su maduración y seguridad. Si tu hijo se siente responsable de sus padres y piensa que está capacitado para cuidarles, se sentirá más valioso.

• **ATENCIÓN y CONCENTRACIÓN:** Un niño debe aprender a jugar solo. Uno de los problemas del fracaso escolar es la falta de atención y concentración en los estudiantes.

Para ello, el juego en la edad temprana es el mejor antídoto.

• **FOMENTAR EL JUEGO:** Los niños descubren el mundo a través del juego y se relacionan a través de él. Sus pasatiempos favoritos suelen consistir en la representación de lo que ven a su alrededor. Al reforzar el juego, les estás adentrando en la difícil tarea de vivir; les estás regalando la seguridad que necesitan para después transitar solos por la vida.

Agradecimientos

A Esther Martínez, por sus juegos y su pasión.

A Ramón Alcaraz, por ayudarme a escribir.

Al padre de mis hijas, por jugar como un niño.

A Trini y Ana, por ayudarme a crecer.

A mis locos, por creer en mí.

Y a Ángel González, por sus versos.

YOLANDA SÁENZ DE TEJADA VÁZQUEZ

Eduard Estivill es pediatra y neurofisiólogo, y dirige la Clínica del

Sueño Estivill del USP (Instituto Universitario Dexeus de Barcelona). Ha escrito numerosos libros de éxito, como *Duérmete, niño, ¡A comer!, Método Estivill: guía rápida, Recetas para dormir bien* o *Dormir bien para vivir más*.

Yolanda Sáenz de Tejada Vázquez es creativo y escritora. Actualmente colabora con empresas que aplican sus diseños a proyectos cuya finalidad es conseguir una mayor calidad de vida para la sociedad. Uno de estos campos es la investigación en la conducta infantil. Vive cerca del cielo, donde cultiva pimientos y poemas…